H&E
No. 65 SFR 9.00 FB 180 CAN $5.95 35F
Naturiste International
TRIMESTRIEL
AUTOMNE
NUDISME CHEZ LES GALLOIS
Leurs plages naturistes les meilleures!
20 FAÇONS D'ETRE NU EN PUBLIC
VOUS L'AIMEZ COMME UN FRERE
Oui, mais elle exige davantage!
L 3402 - 65 - 35,00 F-RD

Quittez ces
vêtements et ...
sautez dans
H&E!

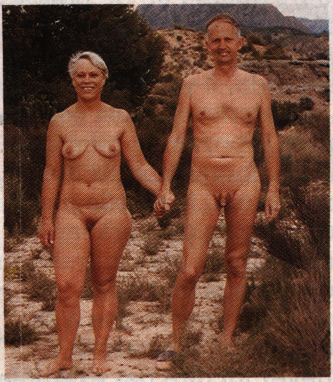
International H&E

AUTOMNE

CPPAP No 72731 GB.
Edition Française: Gestion des ventes, abonnements, Publicité: Peenhill Ltd., BP 38.16, F.75761 Paris Cedex.
Fax: 33 1 40728323. Le courrier destiné à la rédaction doit être envoyé directement à Londres-Merci

L'habit est un alibi et le vêtement ment!
Page 52

Où va le naturisme?
Page 18



Fiesta et siesta!
Page 76

TABLE DES MATIERES

ARTICLES DE FOND

2 Comment draguer? L'art d'engager la conversation et d'être irrésistible. *Susan Mayfield*
6 Jeune naturisme Pourquoi les naturistes restent-ils toujours jeunes? *Jon Williams*
10 Le peep-show d'Irène Quand une rencontre vous laisse le souffle coupé. *Irène J. Hoppe*
14 Le rhume et le rhum Le nudisme et l'alcool empêchent les refroidissements. *Ruth Pailey*
15 Contre-coup Le test qui peut bouleverser votre vie. *Jon Williams*
16 Aquarelle L'art de bien manier son pinceau *Jacques Louis*
18 La fin d'une ère La naissance d'une nouvelle organisation naturiste. *Abbie Andies*
24 La main de masseur La médecine douce sort de la culotte du zouave. *Mark Carlton*
30 Naturisme au Pays de Galles. Le guide H&E des centres naturistes gallois. *Ruth Paley*
32 Faites-vous des amis. Quand la solitude est enfin rompue *Jacob Karracks*
50 Sur la selle Perdre des kilos sans perdre les pédales *John Sims*
52 Toujours nue, si possible. Pourquoi Claire reste nue, le plus "clair" de son temps *Lindi Johnson*
56 Ma génération Naturistes, ôtez vos lunettes roses! *Diana Roseman*
58 Libérée A bas la dictature du pèse-personne! *Fenulla Sheahan*
65 Photos Quel cadrage? Quel format? *Murray Wren*
66 20 prétextes pour le faire en public Déshabillez-vous sans vous faire prendre! *Thomas Raven*
68 L'air C'est gratuit et il y en a pour tout le monde. *Marianne La Mauve*
70 Ramasser les feuilles de figue En automne, il en a des tonnes! *Diane Roseman*

OU ALLER?

12 Grande Canarie La longue plage de Maspalomas et de Playa del Ingles. *Bob et Sue Webb*
28 String! String! Naturisme sur l'île d'Anglesey. *Norman Tillett*
74 Bonne espérance Cap sur un paradis naturiste en Afrique du Sud. *Hélène Truszkowski*
76 Murcie beaucoup! Le nudisme sur la côte espagnole. *Robbert Broekstra*

37 FEMME ACTIVE!

SUPPLEMENT DETACHABLE POUR LA NATURISTE LIBEREE

38 Terrible tentation L'union libre: l'enfer ou le paradis? *Marie Stéphane*
40 Jude est une naturiste et une supernana Les confessions d'une femme émancipée *Jude*
42 Rien qu'un ami Que faire pour l'amener dans votre lit? *Susan Mayfield*

Editeur
Reginald Taylor

Directeur artistique du groupe
John Spracklin

Rédactrice en chef
Kate Sturdy

Rédacteur
Jon Williams

Assistante de rédaction
Ruth Paley

Publicité
Vivienne O'Sullivan
Promotion et marketing
Madeleine Miller
Directeur Marketing
Philip Trapnell
Abonnements
Yvonne Alderton
Rédaction Allemande
Inge Von Schniewind
Rédaction Française
Arthur Bouchard

Et tchèque et mat? Pas du tout!
Page 6

Bourrelets et beau relief
Page 58

Les bons amis
Page 32

Publié sans Interruption Depuis 1900

Health and Efficiency a été créé en 1900 et a absorbé Sunbathing Review, Vim et Sonnenfans. Le magazine est libre de touf lien avec les associations nationales, clubs et autres organisations et n'en subit pas l'influence.
Nous publions des nouvelles, des opinions et des reflets de la vie nudiste. Nous regardons au délà des clubs vers le monde où la nudité en public sur les plages et dans nos foyers affecte nos modes, nos mœurs et notre moralité. Tout cela apporte de l'eau à notre moulin.
Nous croyons en la cause de la nudité en commun et nous considérons donc comme notre devoir de promouvoir son acceptation partout. Notre propagande par l'écrit et l'image recherche une honnêteté totale dans l'expression mais dans les limites de la décence. Ce magazine est entièrement indépendant. Les opinions exprimées dans les contributions littéraires ne sont pas nécessairement celle de la Rédaction.

Tous les personnages sont fictifs à moins que le contraire ne soit précise et il n'y a aucune référence intentionnelle à une personne vivante ou décédée. Ce périodique est vendu sous réserve des conditions suivantes: il ne doit pas, sans le consentement écrit préalable des éditeurs être loué, prêté, revendu ou cédé commercialement sous une autre forme, sauf au prix de vente complet et il ne doit pas être prêté, revendu, loué ou cédé commercialement sous une autre forme, mutilé ou sous une converture non autorisée, ni joint à une autre publication ou publicité quelconque. Toutes les contributions, y compris les diapositives couleurs et les photographies adressées au magazine le sont aux risques de leurs propriétaires et ni les éditeurs ni leurs agents n'accèptent aucune responsabilité en cas de perte ou de dommage.
Publié par Interman International Management Inc. (Est), PO Box 248, 94-90 Vaduz Liechtenstein.

Editeur Responsable: Reginald Taylor

Conception rédactionnelle par Peenhill Ltd., 1st Floor, 64 Great Eastern Street, London EC2A 3QR.

Toute correspondance doit être adressée à l'adresse ci-dessus. Imprimé en Angleterre sous licence étrangère. ***© World copyright reserved.***

Distribution: en France–MLP; Belgique–AMP; Suisse–NAVILLE; Canada–LMP.

L'art de racoler.

COMMENT DRAGUER?

Vous avez une très belle balle!

Représentez-vous le tableau. Ça se passe au Cap d'Agde. Une jeune et belle jeune fille est assise à la terrasse d'un café au bord de la plage. Elle attend son petit ami (qui est allé à la banque chercher de l'argent pour payer les boissons) ou bien elle est seule (et espère que quelqu'un voudra bien la draguer, au lieu de croire qu'une belle fille est "toujours prise".

Si ça se passait dans une discothèque, vous procéderiez autrement. Vous la regarderiez droit dans les yeux et vous lui feriez un grand sourire, peut-être en bombant la poitrine pour avoir l'air plus viril. Mais vous ne devez pas oublier que, cette fois-ci, cela se passe sur une plage nudiste et que le corps a moins d'importance.

Il y a des dizaines d'hommes nus tout autour de vous! Beaucoup d'entre eux sont de beaux mâles bien bronzés à l'accent étranger. Vous ne faites pas le poids dans le domaine de l'attirance physique. Il y a toujours quelqu'un de plus svelte, de plus bronzé et de plus beau que vous.

Bien entendu, il y a toujours une femme aux alentours. Elle est plus mince, plus bronzée ou plus belle que celle sur laquelle vous avez jeté votre dévolu. Mais elle n'est pas d'accord. Elle est persuadée qu'elle est l'être le plus attirant de la planète. Il vous faut donc lui tenir des propos conforme à sa propre opinion d'elle-même.

Vous devez lui dire par exemple: "Je vous ai vue sur la plage plus tôt. Vous avez manifestement suivi un stage de planche à voile, de yoga, de plongée sous-marine etc..."

"A votre merveilleux bronzage je vois que vous fréquentez régulièrement la plage."

"Je suis sûr de vous avoir vue à la télévision. Vous êtes célèbre, n'est-ce pas?"

Autrement dit, vous n'hésitez

Elle est blonde et superbe, mais ne semble pas vous avoir remarqué. Comment allez-vous la draguer? Etes-vous bon ou mauvais dans l'art du racolage? Vous n'avez peut-être pas essuyé d'échec jusqu'ici, mais dans le monde naturiste, les choses sont différentes! Susan Mayfield examine l'art de la drague nudiste.

Vos yeux ont la couleur du ciel.

pas à recourir à la flatterie.

Mais avant de vous mettre à la flatter, faites attention aux premiers mots que vous lui dites. Ce doit être "Hello", "Bonjour" ou "Ola", selon le pays où vous vous trouvez. Souriez comme si vous venez de découvrir la plus belle femme de votre vie. Si elle vous sourit à son tour, alors vous pouvez entamer une véritable conversation.

Si vous êtes typiquement un "macho", vous commettrez l'erreur suivante: beaucoup de gars répètent leur "discours" jusqu'à le connaître par coeur, de sorte qu'ils le débitent avec assurance alors qu'ils devraient manifester des égards envers la fille. Ils ont tendance à oublier qu'ils doivent intéresser la femme.

Posez lui des questions à son sujet, mais pas comme si vous faisiez partie d'un tribunal de l'inquisition. Donnez-lui l'impression que ses opinions sont importantes. Vous pouvez ainsi commencer par lui demander, par exemple: "Que pensez-vous de ?"

Deuxième conseil extrêmement important: soyez naturel! Si vous êtes naturellement sérieux, soyez sérieux! Si vous faites habituellement des plaisanteries, faites en! Les femmes adorent les gens qui ont de l'humour. Elles aiment qu'un homme les fasse rire.

Un jour à Londres un gars m'a dit: "Do you want to make love with me?" Il avait un drôle d'accent. J'ai tenté de lui répondre en anglais. Au bout d'un certain temps, nous nous sommes aperçus que nous étions tous deux Français et nous avons alors éclaté de rire.

Il m'a raconté plus tard qu'il m'avait abordée après avoir fait un pari avec un copain à lui. Les femmes adorent un type qui est prêt à tout pour leur plaire. Quand vous draguez, ne vous prenez pas trop au sérieux.

Si vous vous trouvez au café, demandez à la fille quelle est son émission de télé préférée. On peut en effet parler de télévision pendant des heures et des heures.

Vient ensuite le moment de la conversation où vous devez montrer clairement que vous êtes intéressé par la fille. Vous ne lui parlez pas comme vous le faites à un copain. Vous bavardez avec elle parce que c'est une femme.

Vous pouvez alors commencer à avoir une conversation un peu plus personnelle, du genre: "Est-ce qu'on vous a déjà dit à quel point vous êtes belle?". Tâchez quand même d'avoir l'air vraiment sincère!

Si vous vous plaisez réciproquement, tout sujet de conversation conviendra parfaitement. Mais n'oubliez pas que c'est le premier pas qui compte. Un bon truc consiste à lui dire, par exemple: "J'aime la façon dont vous riez". Eclater de rire après une de ses blagues est un autre truc, mais il ne faut pas exagérer.

Les conseils ne sont pas toujours valables dans tous les cas. Pendant que vous lui parlez, n'hésitez pas à changer de stratégie, au besoin.

Certaines filles opposent tout de suite une fin de non-recevoir. Elles répètent: "Non, merci!" comme un perroquet. D'autres filles répondent avec sarcasme à vos avances. Par exemple, si vous dites: "Vous vous plaisez ici?", elles vous répondent: "Oui, jusqu'à ce que vous soyez venu!"

Il y a des filles qui vous lancent: "Barre-toi, pauvre mec!". Vous pouvez vous consoler en vous disant que rare sont ceux qui réussissent toujours du premier coup et que vous vous êtes entraîné en vue d'autres

conquêtes. Il y aura toujours des filles qui reconnaîtront le talent lorsqu'il se présente devant elles!

Faites comme les représentants de commerce: ne gaspillez pas votre temps lorsque vous avez compris que vous n'allez pas vendre votre marchandise.

Un bon dragueur est comme un bon chasseur. Il n'hésite pas à passer à d'autres terrains de chasse. Vous avez essayé le café de la plage. Essayez donc maintenant la plage elle-même.

C'est un endroit où il faut se remuer. Si vous restez allongé, la face contre le sable, personne ne va engager une conversation avec vous. Si vous voyez une fille qui est seule, vous ne devez pas aller vous asseoir derrière elle, parce que ce serait trop évident et que cela risquerait de lui déplaire beaucoup.

Ce qu'il vous faut, ce sont des copains avec lesquels jouer au ballon. Vous pouvez alors passer près d'elle en lui faisant un clin d'oeil. Si vous n'avez pas d'autre solution, vous pouvez utiliser la méthode directe, en lui disant: "Je suis seul et vous aussi. J'aimerais parler à quelqu'un, vous de préférence. Cela ne vous gêne pas?"

Elle vous sera peut-être reconnaissante ou bien elle vous répondra qu'elle souhaite rester seule. N'importunez jamais quelqu'un sur une plage naturiste. Il y a suffisamment de femmes célibataires sur cette planète. Il ne faut pas les faire fuir, mais les mettre en confiance.

Il y a une autre méthode: elle consiste à faire l'idiot. Il faut être un bon comédien. Tombez par terre ou bien faites semblant de vous évanouir et dites: "Voilà ce que je dois faire pour attirer votre attention!"

Après la plage, il y a la piscine ou le jacuzzi. Personne ne peut refuser de vous parler dans un jacuzzi, si les bulles vous chatouillent tous les deux.

"Souriez comme si vous veniez de découvrir la plus belle fille du monde"

Mais vous n'êtes pas sûrs que ce n'est pas le pied du gars en face qui vous chatouille tous les deux. Faites rire la fille en lui disant, par exemple, que vous n'écrasez pas une bulle! Beaucoup de filles se sentent à l'aise dans un jacuzzi.

LE MAUVAIS DRAGUEUR DIT:

"Je peux vous prendre en photo? (il ferait mieux de poser la question plus tard)
"Moi, Tarzan, vous, Jane"
"Vous avez l'heure?"
"Il fait chaud ici, n'est-ce pas?"
"Je crois vous avoir déjà rencontrée" (il ne peut pas préciser où et elle va donc penser qu'il n'est pas sincère)
"Vous venez souvent ici?"
"Vous ne vous sentez pas seule?"
"Vous êtes naturellement blonde?"

LE BON DRAGUEUR DIT:

"Bonjour!"
"Je peux vous offrir un verre?"
"Vous semblez être une personne intéressante. J'aimerais avoir une conversation avec vous"
"J'adore le perçage!"
"Heureusement que je ne vous ai pas vue quand j'étais au volant! Pourquoi? Parce que je vous aurais regardée et j'aurais alors perdu le contrôle de mon véhicule!"
"Je ne suis pas un bon dragueur, mais je suis prêt à essayer avec vous"
"Si vous me donnez votre numéro de téléphone, vous n'aurez jamais à attendre mon coup de fil"

"Pourvu qu'il débarrasse le plancher!"

Naked Enchantment

Formentera, un ciel d'azur, du sable chaud et doré sur cette île enchantée.

Formentera, le décor idyllique dans lequel se déroule la toute dernière production de Charlie Simonds.

Formentera, Alison, Lisa, Wendy, Steve et Charlie sont plongés dans un conte plein d'intrigue et de mystère.

Un nouveau film débordant de vie, d'enchantment et de merveille: *Naked Enchantment*, le nec plus ultra des vidéos naturistes!

(Seulement 350FF. Bon de commande à la page 48)

JEUNE NATURISME

Dans certaines sociétés, rares sont les enfants qui continuent de faire du naturisme une fois qu'ils sont devenus adolescents.

Souvent les parents prennent pour une offense personnelle la désaffection de leurs enfants pour le naturisme. Ils sont si bien installés dans leurs habitudes, qu'ils ne peuvent pas comprendre comment leur enfant peut en venir à renoncer à une pratique qu'ils lui avaient appris à observer dès son plus jeune âge.

Ils semblent avoir oublier que les jeunes ont besoin de plus de stimulations que ne leur en fournit le simple fait d'être assis au soleil.

Les enfants s'ennuient mortellement et deviennent agités. Quand ils étaient plus jeunes, ils étaient probablement très heureux de pouvoir jouer nus, mais avec l'arrivée de la puberté, bon nombre d'entre eux constatent une modification de leur corps.

Ils regardent tout autour d'eux et voient leurs parents allongés, seulement plongés dans la lecture du journal ou dans une conversation avec d'autres personnes d'un certain âge concernant leur caravane, leur prêt hypothécaire, leur jardin ou leur ulcère. Cela leur semble ridicule et rasoir.

Quand ils tournent leur regard dans l'autre direction, ils voient une ribambelle d'enfants en train de courir après une balle ou bien en train de se faire des farces. Tout cela leur semble très puéril.

Ils se trouvent prisonniers dans un "no man's land" entre l'enfance et l'âge adulte. Ils ont peu d'amis du même âge avec lesquels s'amuser. Il n'est pas étonnant qu'ils se rebellent et refusent d'accompagner leurs parents à un autre week-end de détente au club ou à la plage. Si on les y oblige, ils font la tête.

Ils se demandent pourquoi ils doivent passer un week-end dans un club naturiste ringard où ils s'ennuient à mourir et où de vieux hommes ridés leur parlent avec condescendance, alors qu'ils pourraient danser, boire et flirter avec des jeunes du même âge dans leur discothèque préférée.

Il s'agit simplement d'une phase de leur existence. Tous les enfants n'ont pas des parents aux idées rétrogrades et bon nombre d'entre eux ont plaisir à rester nudistes sans que cela les empêche d'avoir d'autres activités propres à la jeunesse.

Beaucoup de jeunes reviennent au nudisme après quelques années. C'est parfois leur partenaire qui les y ramène. C'est parfois aussi parce qu'au fil des ans ils se sont assagis et aspirent à un type de repos qui leur rappelle les jours de leur enfance.

Il existe au moins un pays où ce type de problème semble se poser moins souvent, c'est ce qu'on appelait autrefois la Tchécoslovaquie. On reçoit sans cesse des informations sur les naturistes de l'ancienne Tchécoslovaquie. Il semble que les naturistes de tous âges y sont contents et qu'on y met l'accent sur le naturisme jeune.

Peut-être est-ce dû aux bouleversements politiques et économiques de ces dernières années. Avec la libéralisation qui résulte de "l'occidentalisation" de l'ex-Tchécoslovaquie, les jeunes y manifestent un net engouement pour le naturisme, en tant que signe de leur récente liberté. H&E

LE RENOUVEAU CHEZ LES TCHEQUES: PREMIERE PISCINE DECOUVERTE

En Tchécoslovaquie, après la révolution de velours de 1989, le peuple pouvait s'exprimer librement. A Trinec, on a lancé la première séance de natation nudiste dans des piscines découvertes.

Les deux piscines sont bien entretenues. La plus grande est dotée de deux plongeoirs. Elle est réservée aux adultes. La plus petite est pour les enfants.

Il y a également un bassin avec une douche en forme de champignon.

Les naturistes peuvent y jouer au volley-ball, au bowling, au badminton etc... On a construit un barbecue sur un pont qui enjambe un petit vallon près de la piscine. Les randonnées nudistes sont autorisées.

Pour aller à la piscine, consulter votre carte. La ville de Frydek-Mistek se trouve dans l'extrémité est de la République Tchèque, près des frontières de la Pologne et de la Slovaquie. A la sortie de Frydek-Mistek prendre la route E462 en direction de l'est; traverser le village de Dobra. A Horni Tosanovice tourner à droite et prendre la route n476, traverser le village de Hnojnik.

Quand on arrive au carrefour de Nebory, tourner à droite et prendre la route E75, franchir le pont et après avoir monté une pente sur cent mètres on voit une tour de garde à gauche. Tourner à gauche et s'engager dans une allée indiquée par panneau à forme de flèche sur lequel est inscrit "DAROSA". Il y a une série de maisons. Lorsqu'on les a dépassées, tourner à droite et prendre une route d'asphalte étroite parallèle à la grand route.

Lorsqu'on voit une petit magasin d'alimentation, tourner à droite et garer la voiture dans une prairie où il y a plusieurs arbres. C'est en face de la piscine.

En 1993, le droit d'entrée était de 10 couronnes tchèques ou 37 cents américains. Pour les enfants, le tarif était de 5 couronnes tchèques.

On peut également s'y rendre en train. Il faut prendre le train qui circule sur la voie 320. Descendre à la gare de Trinec. Prendre ensuite un autocar rouge n4 en direction de Trinec-Konska. Descendre au cinquième arrêt, devant une épicerie dont la devanture porte l'inscription: "POTRAVINY-SMISENE ZBOZI". La piscine se trouve à trois minutes de là à pied. En tchèque, une piscine découverte est appelée "Koupaliště".

La branche locale de l'ASCN à Karvina organise un service régulier d'autocar qui dessert la piscine découverte de Trinec tous les dimanches. L 'adresse: ACSN, P.O. Box 1, CZ-735 06 KARVINA NOVE MESTO, REPUBLIQUE TCHEQUE. Téléphone: 42 (6993) 522- 321.

Les propriétaires de la piscine peuvent vous trouver un logement: Libuse Kubickova, Podlesi 315, CZ-739 61 Trinec II, Fax: 42 (659) 25834.

Trinec compte 45 000 habitants. Elle est située dans l'extrémité est de la République tchèque, plus précisément en Silésie, près des frontières polonaise et slovaque. Trinec se trouve au pied des montagnes BESKYDY qui s'élèvent à 1300 mètres au dessus du niveau de la mer.

Allez y. H&E

Ça peut arriver dans n'importe quel endroit. Rencontrer à nouveau une personne que l'on a aimée, ça n'arrive pas tous les jours! Mais ça vous laisse le...

SOUFFLE COUPE!

Ils se sont rencontrés devant la banque du village. Cela faisait presque vingt-cinq années qu'ils ne s'étaient vus.

- "Julie! C'est bien toi?", s'écria André.

- "Ça alors, je n'aurais jamais pensé te rencontrer ici", répondit Julie.

- "Tu a l'air en pleine santé, mais tu as pris un peu de bouteille", dit André.

- "Oui, mais toi aussi tu as un peu vieilli. Tes tempes sont aussi argentées que ta montre", Julie fit observer.

- "Tu n'as jamais mâché tes mots!", rétorqua André.

- "Si tu as le temps, je t'offre un verre de venin et nous nous raconterons ce qui nous est arrivé durant les vingt-cinq dernières années." Ils entrèrent dans un café.

- "Santé! C'est drôlement sympa de se rencontrer à nouveau après tant d'années. Buvons à nos retrouvailles, quelles soient brèves ou qu'elles soient le prélude à une relation de longue durée."

Julie passait ses vacances dans la résidence secondaire de ses parents aux Canaries lorsqu'elle a rencontré André pour la première fois. Il était nu, mais il portait sa nudité comme nul autre homme. Il vivait sur la plage. Il y réparait des filets à pêche. Il avait acquis beaucoup de dextérité. Cela se voyait à ses gestes assurés.

Il avait la peau bronzée et avait pris un teint extrêmement foncé. Ses cheveux châtains avaient blondi sous l'effet du soleil et du sel de la mer.

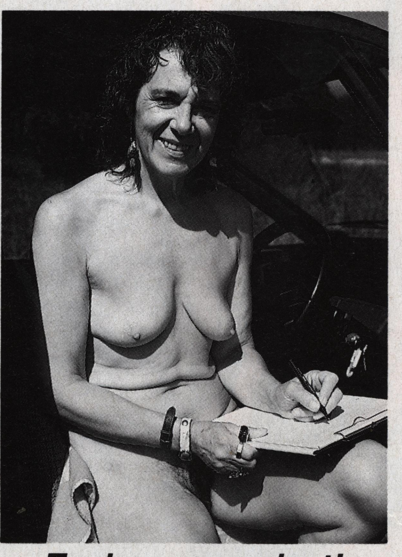
Il portait sur son avant-bras une bande de cuir. Une colombe était tatouée sur son épaule. Tandis qu'elle le regardait, il s'est levé. Il était grand et mince. Il a noué gracieusement un châle de coton autour de sa taille. On aurait dit qu'il était sorti tout nu du sable. Julie avait éprouvé beaucoup de gêne lorsqu'elle avait ôté son bikini et nagé nue avec André et son copain René.

Elle s'est allongée, toute nue, sur le sable fin. Cela lui procurait une sensation exquise.

"Tout le monde devrait savoir quel bien ça fait d'être nu dans un endroit aussi beau que celui-ci", dit-elle, à demi endormie. A travers ses yeux mi-clos elle regardait André.

Il avait fait signe de la tête qu'il était d'accord. Puis il s'était penché sur elle et lui avait donné un baiser sur son petit dos nu et tout bronzé. C'est ainsi que commença un été d'amour innocent, de musique, de gaîté. C'était dans les années soixante. Elle découvrait ainsi la liberté.

"C'est vraiment une chance qu'on se soit à nouveau rencontrés, après tant d'années", dit Julie en savourant son verre de pastis. Puis elle posa une question: "Comment va Léna?"



Toujours au volant!

"Léna va bien. Elle est toujours aussi intelligente et débrouillarde." André croisa les jambes et se rapprocha de Julie. Et il ajouta: "Nos garçons sont grands maintenant. Tu ne les reconnaîtrais pas maintenant. Ils sont plus grands que moi. Jean est marié et Simon est à l'université."

- "Est-ce que toi et Léna vivez par ici maintenant?"

- "Nous sommes ici uniquement durant la semaine. Pendant toute l'année je vis dans une caravane dans une petite ferme naturiste près d'ici et, les week-ends, je rentre à la maison. Il avala une gorgée de bière et ajouta: "J'ai été muté par ici, mais nous avons une vieille ferme que nous avons restaurée en Auvergne et j'ai pensé que ce n'était pas juste de demander à Léna de renoncer à son foyer uniquement en raison de mon travail."

- "Tout me semble bien sympa", dit Julie d'un ton légèrement sarcastique.

- "Je te trouve toujours totalement irrésistible", avoua André à Julie, songeur, en lui posant sa main chaude sur sa nuque.

- "Si j'ai bien compris, tu a réussi a persuader Léna de faire du naturisme?", elle lui demanda.

-"Nous avons passé vingt-cinq années de bonheur ensemble, mais Léna n'a jamais voulu faire du naturisme. Elle est toujours mal à l'aise quand elle est nue en public. Je l'aime assez pour respecter sa volonté. C'est pourquoi je ne mêle pas ma famille à mes activités naturistes."

Léna est alors apparue sur la plage. Elle portait un maillot de bain noir fait d'une seule pièce. La nudité des autres ne semblait pas la gêner. Elle était dynamique. Ses cheveux étaient roux et bouclés. Elle avait le nez en trompette et son visage avait des taches de rousseur. Elle n'était pas particulièrement belle, mais elle avait un certain charme dû à un petit côté garçon manqué. Elle avait une petite

poitrine.

Elle n'a rien dit à propos du fait qu'elle restait habillée, sinon qu'elle préférait ne pas enlever ses vêtements. Lorsqu'elle avait vu André pour la première fois, elle avait foncé vers lui comme un oiseau de proie fond sur sa victime.

A la fin de l'été, ils sont chacun rentrés chez eux. Léna l'a invité à des soirées qui ne pouvaient pas déplaire à André. Ce n'étaient pas des soirées naturistes cependant.

Peu de temps après ils sont allés ensemble faire des fouilles archéologiques dans le Midi. Il conduisait une vieille voiture décapotable à deux places. Léna, dans sa veste de peau de mouton, avait l'air adorable à côté de lui.

Un jour elle a organisé une surprise-partie dans la grange de ses parents. Il y avait un orchestre de rock. Le vin a coulé a flot.

Julie a été invitée. Elle est venue avec des amis naturistes. Léna n'a dansé qu'avec André. Elle le monopolisait. Il y avait quelque chose de possessif dans son attitude.

Elle rayonnait de joie. Elle portait une jupe rouge fendue jusqu'à la cuisse. Cela ne la gênait pas de violer la règle selon laquelle les rousses ne doivent pas porter du rouge vif.

Julie avait rétréci sa nouvelle mini-jupe. Elle l'avait tellement rétrécie qu'il n'en restait pratiquement rien, pour ainsi dire. Mais elle s'était cependant sentie un peu ringarde par rapport à Léna.

Lentement, mais sûrement Léna a mis le grappin sur André. C'est par une triste journée pluvieuse de février qu'André et Léna ont annoncé leurs fiançailles. Ils se sont mariés un mois plus tard et ont passé leur lune de miel aux Canaries.

Cela avait fait beaucoup de peine à Julie. Elle avait toujours pensé que l'île appartenait à André et à elle-même. Pour se consoler, elle s'est mariée à René qui était éperdument amoureux d'elle et qui s'était montré très patient.

"Ce n'est pas parce que ma vie de couple me donne entière satisfaction que nous ne pouvons pas renouer nos relations d'amitié durant la semaine.", André a dit à Julie.

Il a ajouté: "Tu te souviens, on était davantage que des amis." Julie a tenté de cacher son émotion. Les caresses d'André lui donnaient une curieuse sensation dans tout le corps.

Il a encore dit d'une voix sensuelle: "Nous pourrions avoir à nouveau des relations qui ne soient pas seulement celles d'amis."

- "Tu as toujours été un salaud", Julie lui a dit en riant et elle s'est dégagée pour qu'il ne puisse plus la caresser. Elle a ajouté: "D'une part, tu me dis que tu est très heureux en ménage et, de l'autre, tu me proposes d'avoir à nouveau avec toi des relations amoureuses. Tu n'as vraiment pas de principes!"

- "Notre rencontre n'a pas pas été fortuite, J'avais cherché ton nom et ton adresse dans la liste de l'ordinateur de la banque. Je t'aurais bien donné un coup de fil, mais...", André a déclaré.

- "Mon numéro de téléphone n'est pas dans l'annuaire", Julie a murmuré.

Il lui a pris le menton et lui a donné un baiser. Julie a reculé. André a parcouru la salle du café de son regard pour voir si on les observait. Il a saisi Julie contre lui et lui a donné à nouveau un baiser. Elle n'a pas pu résister. C'était plus fort qu'elle. Elle lui a roulé un patin.

Puis, faisant un effort sur elle-même, elle s'est à nouveau dégagée. Elle a vidé son verre et a saisi son manteau qu'elle a mis sur ses épaules, en guise de protection.

- "Tu a compris à quel point je suis vulnérable depuis mon divorce avec René. C'est pourquoi tu tentes d'avoir une idylle avec loi", elle lui a dit.

- "Bien entendu, j'essaie de renouer avec toi, mais quel mal y a-t-il à cela? Nous sommes toujours attirés l'un par l'autre. Pourquoi ne te laisses tu pas guider par tes instincts?", il a déclaré avec un large sourire et en portant délibérément et ostensiblement son regard sur la bouche de Julie.

Elle s'est alors souvenue de ses moments heureux avec lui. Le goût des lobes de ses oreilles; l'odeur de sa sueur; les poils blonds de ses avant-bras. Elle aurait tant voulu sentir à nouveau les cils d'André sur ses joues.

Il lui a alors pris la main et lui a susurré: "Nous n'avons pas oublié comme nos deux corps sont faits l'un pour l'autre."

Elle ne l'avait certes pas oublié. H&E

Ils se sont cognés en passant la porte de la banque du village. Cela faisait presque vingt cinq ans qu'ils ne s'étaient pas vus.

Bob et Sue Webb estiment que les dunes de Maspalomas et de Playa del Ingles valent de loin tout ce que l'île peut offrir d'autre.

Nous avons découvert la Grande Canarie il y a environ cinq ans. Depuis, nous y allons une ou deux fois par an. En général, entre octobre et mars, c'est à dire lorsque le temps ressemble à celui de l'été en France. Comme il y a le risque d'avoir plusieurs jours de brouillard sur l'île, il vaut mieux y aller, si possible, pour plus d'une semaine.

Nous sommes toujours allés dans le sud de l'île. Dans la région de Maspalomas-Playa del Ingles.

Grande Canarie

C'est l'heure de regarder les gens passer.

La route qui part de l'aéroport international de Las Palmas n'est pas très belle. On traverse une zone de bidonvilles, puis de serres recouvertes de feuilles de plastique déchiré. Tout cela avec des montagnes volcaniques arides comme toile de fond.

Playa del Ingles et Maspalomas sont situées à chacune des extrémités d'une plage en forme de L et qui s'étend sur environ un kilomètre et demi. Il faut faire attention, car les vagues de l'Atlantique cachent souvent des courants.

Au milieu de la plage, il y a un poste de secours. Maspalomas est une station relativement petite. On y dénombre plusieurs hôtels à quatre ou cinq étoiles. Playa del Ingles est une grande ville. Elle est plutôt faite pour les adultes qui aiment s'amuser. Il y a très peu d'enfants. La station ne semble

Paysage lunaire à Maspalomas.

pas équipée pour eux.

Playa del Ingles jouit d'une ambiance unique. Il faut y avoir goûté pour vraiment l'apprécier. Elle ne plaît pas forcément à tout le monde. Quant à nous, nous aimons les bars louches fréquentés par des travestis, la nuit, ainsi que les discothèques ouvertes jusqu'à l'aube.

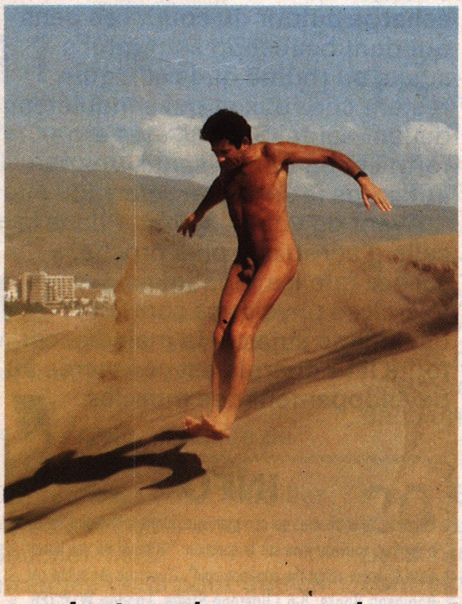
Un de nos passe-temps favoris consiste à nous attabler dans un des nombreux restaurants bon marché, à nous régaler de leur délicieux mets et à regarder les gens passer devant nous dans la rue.

Les vêtements de certaines filles sont si provoquants qu'elles exciteraient même une statue de pierre. Les centres à fréquenter sont "La Casbah", "La Cita" et "Jumbo".

Il s'agit d'énormes centres piétonniers qui grouillent de monde et qui abritent toute une gamme de magasins ainsi que des boîtes de nuit.

La Grande Canarie est surtout fréquentée par les Allemands. D'où l'efficacité, les prix peu élevés et la propreté de l'endroit. Il y a plein de pistes de danse à découvert, pleines d'Allemands qui dansent des valses de Vienne pour perdre les kilos amassés à force de manger et de boire de la bière. Cela au son d'un orchestre en chair et en os. Ce n'est pas toujours un spectacle très appétissant.

La plage a près de cinq kilomètres de long et environ un kilomètre et demi de large. La zone nudiste officielle est au centre de la plage et s'étend sur un kilomètre. Il y a tant de nudistes



La transhumance des touristes.

"Tenerife a toujours été une île de rêve pour les vacanciers. Mais pour nous, les naturistes, il n'y en a qu'une qui est à la hauteur c'est celle de 'Gran Canaria'."

que cette zone a été de facto agrandie de 500 mètres de chaque côté.

La plage exposée est balayée par le vent. C'est pourquoi au fil des ans les nudistes ont empilé des pierres sur des cercles d'environ trois mètres de diamètre et sur une hauteur de un mètre environ. Cela sert d'abri contre le vent.

Ces "volcans" donnent à la plage un aspect lunaire. Un matin, il nous est arrivé quelque chose d'assez drôle. Alors que nous venions de nous installer sur la plage pour y passer la journée, un couple allemand en colère s'est précipité vers nous. Il a affirmé que le "volcan" était le leur, car il avait passé la journée précédente à le retaper. Nous avons fait semblant de ne rien comprendre. Le couple est parti tout triste. Il est sans doute aller en construire un autre.

Nous ne pouvons qu'admirer le comportement des Allemands en vacances. Ils semblent regorger d'énergie. Durant toute la journée, même aux heures où la chaleur est torride, ils participent à toutes sortes de jeux sur la plage, quelque soit leur état physique.

Il y a un phénomène curieux. C'est le flot régulier de gens qui se promènent, depuis les premières heures du matin jusqu'à la tombée de la nuit, le long de la plage entre les deux stations balnéaires. Nous nous sommes demandé où ils pouvaient bien aller.

Il y a plusieurs zones délimitées sur la plage, où l'on peut louer des chaises longues pour prendre des bains de soleil. L'une des ces zones est fréquentée essentiellement pas des homosexuels, pour la plupart bien bâtis, grands et bronzés. Mon épouse m'a fait remarquer que bien des filles seraient déçues d'apprendre que ces beaux hommes ne sont pas pour elles.

En raison du vent qui balaie le coin, nous avons préféré nous promener à l'intérieur de l'île, sur les dunes de sables qui évoquent le Sahara. On y est davantage protégé du vent. A un moment, les dunes cèdent la place à une zone couverte de buissons et de palmiers. Cette végétation protège encore plus du vent. En outre, elle offre un certain degré de vie privée.

Nous avons découvert un endroit au sommet d'une dune que nous fréquentions souvent. Il y avait des buissons sur trois côtés, tandis que le quatrième côté donnait sur une plaine. Nous pouvions voir les gens sans être vus nous-mêmes. Comme nous avons toujours aimé faire l'amour à l'air libre, cet endroit isolé et à l'abri des regards nous a été très utile.

Malheureusement, après une partie de jambes en l'air, nous nous sommes aperçus qu'on nous regardait. Quatre hommes s'étaient postés à des endroits d'où ils pouvaient nous observer tranquillement. Ils ont dû apprécier le spectacle!

Nous avons eu d'autres visiteurs dans notre petite enclave. C'était des lézards. Ils étaient presqu'apprivoisés.

En tant que naturistes avons nous plus souvent des rhumes?

LE RHUME ET LE RHUM

Ruth Paley a pris certain mythes en grippe!

Des générations de mères ont averti leurs enfants des risques que présente le fait de sortir sans être chaudement vêtu. Si on laisse ses habits à la maison, on risque d'attraper froid en divers endroits du corps. Cela dépend de l'endroit qu'on a laissé découvert.

Les mères naturistes sont-elles des mères dénaturées? En laissant leurs enfants se promener dehors sans protection vestimentaire suffisante se comportent-elles en irresponsables?

Voici une bonne nouvelle: on peut vaincre le virus qui provoque le rhume. Mais ce n'est pas en s'affalant près du chauffage avec, dans une main, une boîte de mouchoirs en papier et, dans l'autre, une bouteille de rhum. Le Centre de Recherches sur le Rhume, en Angleterre, a établi que le meilleur moyen de vaincre le virus c'est de se dévêtir et de lutter.

Le Centre de Recherches sur le Rhume a été crée pour tenter de trouver un remède au rhume. Malheureusement, on vient de le fermer pour manque de fonds. Les volontaires étaient disposés à servir de cobayes humains. Un couple y a même passé sa lune de miel au lieu de partir en voyage de noces.

Dans le cadre des expériences, des volontaires très courageux ont accepté de rester assis dans des pièces réfrigérées, avec pour tout habit un maillot de bain mouillé, alors qu'on les bombardait de virus du rhume.

Ce n'était pas une expérience très agréable, mais les volontaires n'ont pas attrapé plus de rhumes que ceux qui restaient habillés dans des pièces chauffées et qui étaient soumis au même nombre de virus du rhume. Autrement dit, les mères naturistes n'ont pas de souci à se faire!

En fait, la détente vous protège beaucoup plus du rhume qu'une écharpe autour du coup. Les gens qui rient beaucoup sont moins sujets au rhume que ceux qui restent chez eux et qui s'inquiètent de leur santé. Si vous êtes en forme et en bonne santé, vos anticorps le seront aussi!

Avant de vous précipiter dans la salle d'aérobic la plus proche, sachez que les fanatiques des exercices physiques sont davantage sujets à la maladie, car toute leur énergie est consacrée au développement des muscles. H&E

INFO

Pour ceux d'entre vous qui comprennent l'anglais: Malcolm Stacey a écrit un nouveau livre sur la question: "Atishoo! All you'll ever need to know about the common cold". L'ouvrage est publié par Robinson Books, 5-6 Clipstone Street, London W1P 7EB, Angleterre. Prix: 6,99 livres, soit moins de 70 francs français.

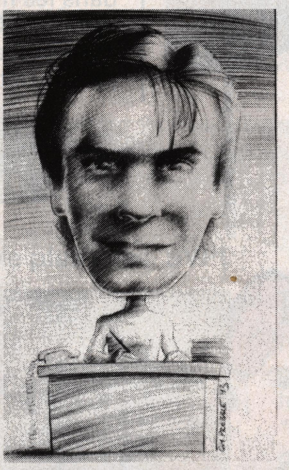
Depistage

CONTRE-COUP

Jon Williams

Le docteur Maine, qui exerce au service génito-urinaire du Middlesex Hospital de Londres, avait une nouvelle très importante à me communiquer. Il ne s'est pas pressé de me la dire.

Je n'aime pas beaucoup attendre, encore moins quand je me trouve à l'hôpital et qu'on doit me dire si je vais ou non mourir dans les dix années suivantes. Je suis alors tellement en colère que je pourrais faire fondre à distance des pendants d'oreille d'une passante dans la rue. La crainte alimentée par l'environnement hospitalier avait notablement entamé ma confiance. Il ne pouvait y avoir qu'une seule explication pour ce retard. Les résultats de l'analyse de sang devaient avoir été positifs: j'étais séropositif à n'en pas douter et ils étaient donc en train de préparer le terrain avant de m'annoncer la triste nouvelle. C'est ce que je me suis dit.



Je me demandais comment j'allais réagir à la nouvelle. Allais-je faire preuve de résignation, me révolter contre mon sort, ou avoir une crise de folie? Je n'avais aucune idée. Comment aurais-je pu en avoir une, étant donné que je ne m'étais jamais trouvé dans une situation analogue?

Soudain un être blême et émacié s'est efforcé de traverser la pièce en s'aidant d'une canne et aidé par un ami dévoué. Il s'est assis près de moi. Trois ans auparavant, il avait été dans la même situation que moi: attendre les résultats du test de dépistage du virus H.I.V. Une semaine plus tard, on lui annonçait qu'il était séropositif. Il avait vingt ans.

Les deux amis se racontaient ce qui leur était arrivé récemment dans leur existence. Le jeune homme maigre semblait se résigner à son mal. Il décrivait avec un certain humour la rechute qu'il eut durant de récentes vacances en Grèce. Il ne tentait pas de noircir le tableau lorsqu'il donnait des détails sur les nombreuses fièvres et autres maux qui s'étaient abattus sur lui. Tous deux savaient parfaitement que cela allait aller de mal en pie avant l'issue fatale.

Son ami l'écoutait soigneusement. Il lui faisait des signes de la tête pour lui dire qu'il le comprenait. Peut-être que lui même était également séropositif. Peut-être qu'ils avaient couché ensemble bien longtemps auparavant. A présent, c'étaient deux personnes qui tentaient de vivre au jour le jour le mieux possible.

Il y avait au mur, au dessus de nos têtes, plusieurs croix rouges qui étaient des signes de reddition face au virus. Leur message était effroyablement simple. Contrairement aux couronnes mortuaires que l'on dépose devant des statues tous les 11 novembre, ces croix rouges étaient là pour rappeler que la guerre continuait, une guerre qui ne connaît pas de frontières, pas de grades ni de cours martiales. Cette guerre, elle persiste pratiquement depuis que je suis né.

Finalement, on m'a fait entrer dans une pièce. Un infirmier m'a fait trois prises de sang au bras. Il a également prélevé deux frottis au niveau de l'urètre (il s'agissait également de savoir si j'avais une maladie vénérienne). Pour les frottis, l'infirmier a utilisé deux spatules de verre. Il m'a fait mal. Je le lui ai fait comprendre clairement. Il a grimacé pour me dire qu'il comprenait, mais il a continué.

J'ai lu quelque part qu'il y a des gens qui prennent plaisir à s'insérer dans le pénis des recharges de stylo à bille ou même des objets plus gros. J'ai toujours pensé qu'ils étaient un peu bizarres. Maintenant je pense qu'ils sont complètement dingues!

On m'a demandé de remplir un questionnaire pour aider les chercheurs qui suivent de près la propagation de l'hépatite. Le questionnaire demandait si je possédais un chat. Apparemment il y a un lien entre les chats et l'hépatite. Le médecin avait l'air pratiquement déçu d'apprendre que je n'en avais pas. J'ai dit que j'avais possédé une couleuvre lorsque j'étais écolier, mais cela n'a pas eu l'air de le consoler.

Sept jours plus tard, finalement, le docteur Maine m'a reçu. Je m'attendais au pire. Il m'a annoncé que je n'étais aucunement séropositif. Sans me laisser le temps de me remettre de mes émotions, il a fait entrer le patient suivant.

Moi et mon partenaire, qui avait subi le test le même jour que moi, n'avons pas eu besoin de retourner à l'hôpital pour un autre test trois mois après. Ainsi, avec la bénédiction du médecin, nous pouvions faire l'amour sans préservatif et sans plus attendre. C'est plus ou moins ce qu'on m'a dit. H&E

OFFRE SPECIALE TOUT SPECIALEMENT POUR VOUS!

Ce mois-ci nous vous faisons une offre que vous ne pouvez pas refuser. Si vous renouvelez votre abonnement ou vous abonnez pour la première fois avant la date ci-dessous, vous recrevrez deux anciens numéros absolument gratuits que nous sélectionnerons spécialement pour vous.

L'offre du mois de H&E

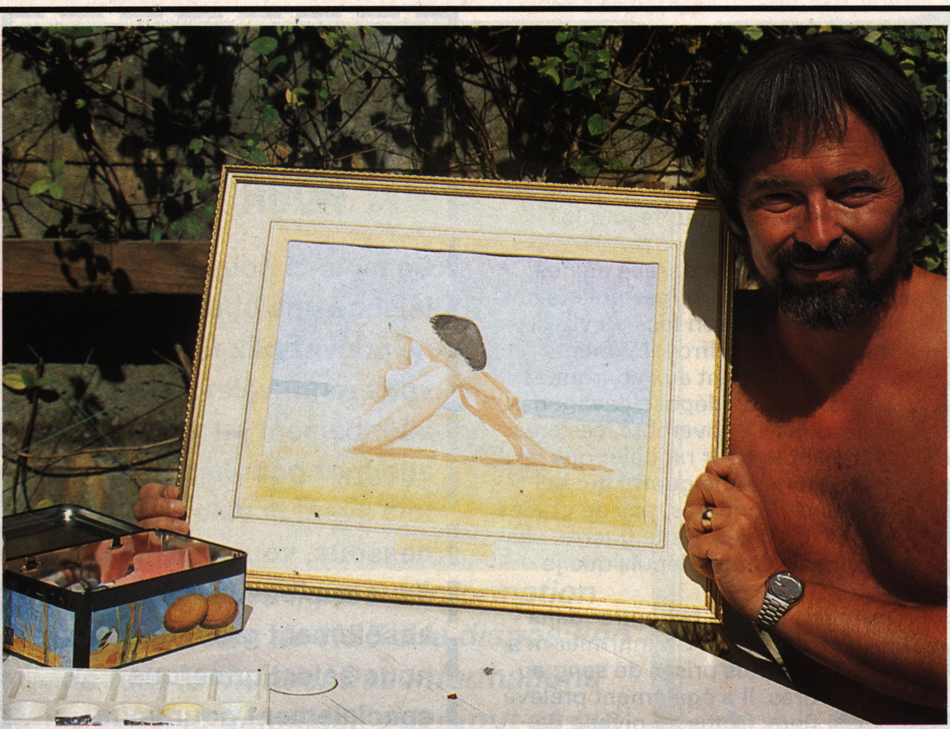
Trimestriel 65 valide sur présentation de ce coupon jusqu'au 30/11/94

Etes-vous un Steven Spielberg en herbe?

Eh bien, même si ce n'est pas le cas, H&E désire recevoir tout ce que vous avez tourné. Nous sommes en train de travailler à la réalisation d'un magazine vidéo dans lequel il y aura les plus récentes et les plus belles séquences de films naturistes que nous recevrons. Si vous avez quelques images amusantes ou intéressantes sur le naturisme vivant en VHS ou Super VHS, pourquoi ne pas nous les envoyer?

Chaque séquence utilisée dans le magazine vidéo sera récompensée en liquide. Nous renverrons chaque cassette que vous nous ferez parvenir, mais si c'est un original, nous ne pouvons accepter aucune responsabilité en cas de perte.

(Assurez-vous que toutes les personnes qui se trouvent dans le film que vous nous envoyé ont signé une autorisation de diffusion dans le vidéo-magazine.)

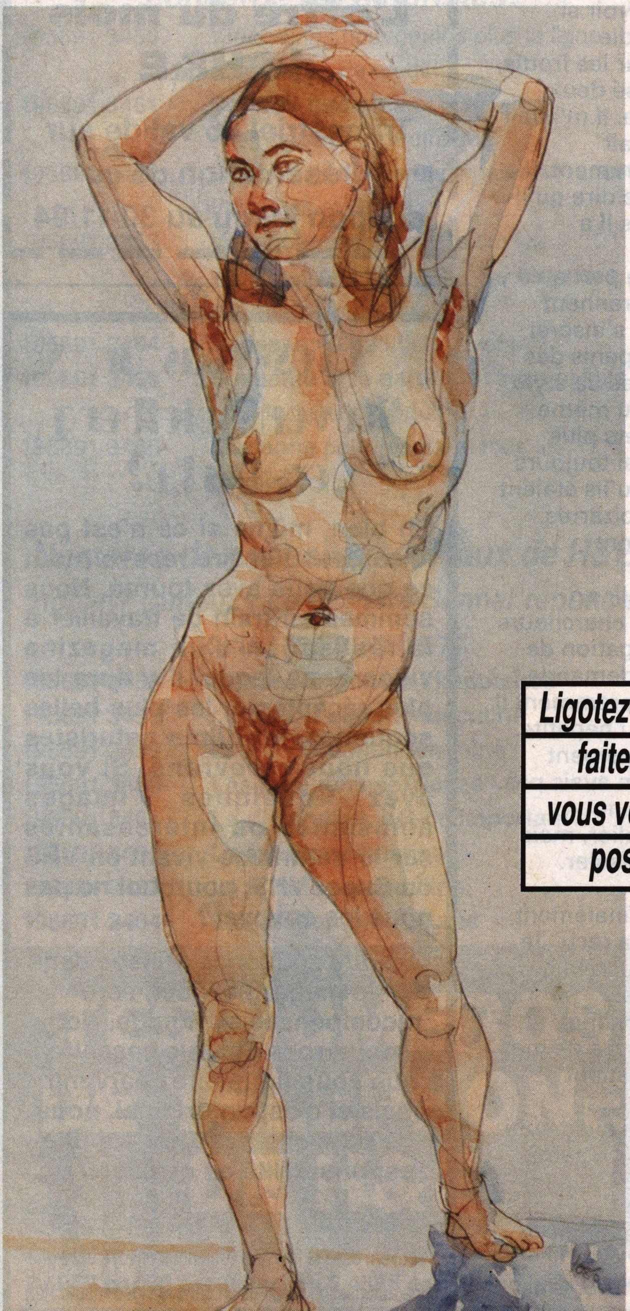


L'artiste fier de sa dernière création

Ce qu'il y a de bien avec l'aquarelle, c'est qu'une fois que vous savez vous y prendre, vous pouvez peindre des tableaux qui vous plaisent, même si ce ne sont pas des chefs d'oeuvres. En fait, il n'est même pas nécessaire de savoir dessiner.

Le truc avec l'aquarelle, c'est qu'il faut savoir délayer les couleurs dans l'eau. Une fois qu'on sait comment les couleurs "se comportent" sur le papier, on est surpris par les effets que l'on peut produire.

Certains d'entre nous ont la chance d'avoir le don du dessin et de la peinture. Tout le monde ne maîtrise pas l'art de dessiner avec précision. Mais ceux d'entre nous qui n'avons pas de don artistique peuvent se consoler. La prochaine fois que vous vous trouvez à Paris, allez donc voir ces chefs d'oeuvres impressionnistes dans les musées et les galeries de tableaux. Ce ne sont que des points et des petites touches de peinture. Il n'y a pas de détail réaliste. Ils sont



Ligotez-moi, secouez-moi, faites de moi ce que vous voulez... Même fille, poses différentes.

Un pinceau bien dur pour L'AQUARELLE

merveilleusement beaux. C'est la technique qui réussit le mieux avec l'aquarelle.

Vous n'avez donc pas à vous soucier du détail. Délayez bien la couleur et donnez, sans complexe, des coups de pinceau. Ne peignez pas les endroits du papier qui doivent être les plus clairs. Commencez par les tons les plus clairs et terminez par les plus foncés.

On peut obtenir des effets très intéressants en badigeonnant le papier avec de la couleur pendant qu'il est encore humide, ce qui permet d'obtenir des nuances de toutes sortes ainsi que le mélange des couleurs au hasard sur le papier.

L'aquarelle convient particulièrement à la peinture de paysages parce que cette technique est excellente pour peindre le ciel, des collines et l'eau. Pour peindre des feuillages, on utilise un pinceau pratiquement sec.

Pour premier "chef d'oeuvre" je me suis inspiré de ma photo favorite de mon épouse. Elle avait été prise quelques années avant qu'elle eût découvert les joies du naturisme. Je me suis donc servi de la photo de ma femme comme d'un modèle. J'ai simplement omis de peindre son bikini. Le résultat a été, à mon avis, encore plus impressionnant.

Tous les livres sur la peinture parlent généralement de la peinture à l'huile comme si elle était le "nec plus ultra", lorsqu'il s'agit de peindre des nus. Je possède beaucoup de livres sur les paysages peints à l'aquarelle, mais aucun sur la peinture de portraits ou de corps.

Je suis du même avis que le grand photographe, Bill Brandt. Il pense que le corps humain est une autre forme de paysage. Le corps a lui aussi des collines et des vallons. Quand on arrive à peindre la forme arrondie d'une colline, on est en mesure de peindre le galbe d'un sein.

C'est ainsi que muni d'un pinceau je me suis jeté à l'eau et à la peinture à l'eau!

La première chose à faire, c'est préparer le papier. Quand le papier est mouillé il se déforme, ce qui est gênant car la peinture a tendance à se fixer là où vous ne voulez pas qu'elle aille.

Pour éviter cela, placez le papier sur une planche bien lisse ou sur un morceau de contre-plaqué stratifié ou bien sur la face lisse d'un morceau de carton épais. Mouillez le papier avec une éponge. Il faut que le papier soit bien imbibé d'eau. Ensuite, essuyez doucement pour supprimer la distorsion du papier. Commencez par le milieu du papier. Collez ensuite le papier avec du ruban adhésif.

La peinture a un effet thérapeutique notable. Si vous aimez, comme Jacques Louis, avoir quelque chose à faire pendant que vous prenez un bain de soleil, il vous recommande vivement de vous mettre à l'aquarelle.

Laissez sécher. Vous constaterez que le papier s'est "étiré" et qu'il est bien plat. Il ne se déformera plus lorsque vous appliquerez l'aquarelle.

J'ai commencé par dessiner les contours du corps. J'ai fait des traits très fins en utilisant un crayon d'excellente qualité et en veillant à passer le crayon sur le papier sans exercer de pression.

Pour faire cela, j'ai projeté la diapositive sur le papier.

Une fois que j'ai dessiné les contours, j'y ai passé mon pinceau et j'ai appliqué de l'aquarelle couleur de chair. Je l'ai tellement délayée qu'elle était très claire au point qu'on aurait à peine dit que j'avais appliqué de la couleur.

La touche personnelle

Lorsque le tout a séché, à l'aide d'une bonne gomme, j'ai enlevé les traits faits au crayon. J'ai passé de minces couches de peinture. J'ai ajouté des ombres en ajoutant de la couleur plus foncée. Pour obtenir des ombres délicates, j'ai passé une mince couche de peinture, puis attendu une minute environ et j'ai passé dessus du papier buvard jusqu'à ce que j'obtienne le résultat voulu.

Lorsque ça a séché, j'ai mouillé avec de l'eau la zone réservé au ciel, en prenant soin de ne pas mettre de l'eau sur le corps.

Avez-vous jamais remarqué comment l'eau "se comporte" sur une surface? Elle possède une sorte de peau qui l'empêche de se répandre partout. Regardez donc de près une goutte d'eau sur une surface lisse. Vous comprendrez ce que je veux dire.

Ce phénomène a son importance, car cette "peau" vous permet d'appliquer la couleur sans qu'elle aille là où vous ne voulez pas qu'elle se loge.

Après avoir bien mouillé le papier, j'ai utilisé un pinceau très large. J'ai laissé s'écouler de la peinture bleue sur la zone couverte d'eau. Cela afin d'obtenir un dégradé subtil.

On obtient différentes teintes en fonction de la quantité d'eau utilisée.

J'ai ajouté les vagues en utilisant un pinceau plat. J'ai simplement tracé deux lignes horizontales. J'ai laissé différentes couleurs se pénétrer, tout en laissant des espaces blancs entre les deux lignes pour créer une impression de vagues, au lieu de tenter de dessiner avec précision.

On peut utiliser pratiquement la même méthode pour produire l'ombre sur le sable.

En ce qui concerne l'étendue de la plage, je l'ai colorée de la même manière que le ciel. J'ai créé une impression de distance en passant des couches de peinture de plus en plus claires.

Il y a une chose qui irrite les gens concernant l'aquarelle, c'est qu'une fois qu'on a commis une erreur, il n'y a rien à faire pour la corriger et le tableau risque d'être gâché à jamais.

Par contre, on peut retirer la peinture à l'huile. Il suffit de gratter la toile avec un couteau. On peut ainsi corriger les erreurs et simplement recommencer.

La fin d'une ère

Il est temps que le naturisme vive avec son époque et qu'il regarde l'avenir en face.

A mon humble avis, le but de ce qu'on appelle le naturisme, c'est de se débarrasser de ses craintes et de ses soucis à propos des vêtements ainsi que de ne pas avoir à y penser à nouveau tant qu'on a pas repris la routine quotidienne.

J'ai probablement de la chance. Je n'ai pratiquement pas d'inhibitions concernant la décence. En cela, je me distingue de beaucoup des personnes pleines de complexes et très inhibées qui sont nées après la deuxième guerre mondiale. Peut-être que je suis trop arrogant ou trop paresseux pour me faire du souci. Face aux soupirs, aux plaintes, aux règles rigides et aux actes de trahison qui sont monnaie courante, notamment de la part de gens qui ne cessent de vouloir donner des leçons de morale, je ne peux m'empêcher de penser que ces derniers feraient mieux de se livrer à un autre passe-temps.

Cela ne veut pas dire que je sois un dépravé ou que je me fiche des autres comme de ma première chemise. C'est simplement que je ne vois pas de raison d'accorder de l'importance à des choses qui n'en ont pas vraiment.

Je ne m'excite pas à propos des compte-rendus de réunion, du toit des clubs, de la circoncision des pénis ou des vagins percés. Je ne me mets pas non plus dans tous

Oter ses habits est la chose la plus simple du monde, pourtant, selon certaines personnes, cela a été la décision la plus difficile qu'elles ont eu à prendre.

C'EST RIGOLO?

On dit que nous vivons une nouvelle
époque, mais elle ne sera pas nouvelle
si nos attitudes ne changent pas.

mes états, si je vois un homme en état d'érection ou bien un couple en train de faire tranquillement l'amour entre des dunes.

Est-ce que cela fait de moi quelqu'un d'irresponsable ou de coupable vis-à-vis de la noble cause du naturisme, simplement parce que je répugne à monter les choses en épingle?

Il n'y a pas de doute que certaines personnes qui ne partagent pas ma façon de voir m'en font le reproche, mais ma philosophie me satisfait pleinement à cet égard. Tant que personne n'est utilisé, lésé ou contraint de faire quelque chose contre sa volonté, je refuse d'imposer mes opinions à autrui.

Pour la même raison, je suis très contrarié quand les autres tentent de me contraindre à me plier à leurs principes, souvent sans apporter d'argument raisonnable qui puisse justifier leur attitude.

C'est pourquoi je dois annoncer solennellement mon intention de démissionner du poste de "naturiste", après avoir rempli consciencieusement et scrupuleusement mes fonctions

Je ne suis ni indécente ni complexée

Je suis désormais un esprit libre

pendant dix ans.

Que vais-je désormais faire de ma personne? Eh bien, je viens de créer une association dissidente: "Les Esprits Libres de la Liberté de Conscience". Nous sommes une association totalement démocratique. J'en suis le chef. Pour le moment, nous n'avons pas de locaux ni de centre, mais nous organiserons des réunions ainsi que des visites de plages en 1995.

Nous croyons dans la nudité et l'humour. Nous mettons l'accent sur le bonheur de tout le monde. A cette fin, nous recrutons des célibataires des deux sexes, des couples, des homosexuels, des hétérosexuels, ceux qui ne sont pas sûrs de leurs penchants sexuels, des noirs, des blancs, des jaunes, des verts, des gauchistes, des communistes, des fascistes, des dictateurs déposés, des monarques qui ont perdu leur trône, des ministres sans portefeuille, des fous, des adeptes de l'épilation intégrale, des travestis, des transsexuels, des transsibériens, des inspecteurs du fisc, des spécialistes de l'évasion fiscale, des célébrités de la télé, des réparateurs de télés, des amis des bêtes, des adorateurs du diable, des chômeurs, des réparateurs de toits de chaume, des fleuristes, des auto-stoppeurs, toute personne s'appelant Michael, des coureurs de marathon, des bookmakers, des fumeurs, et toute personne qui aime peloter.

Nous n'avons qu'une seule règle: Toute personne surprise en train d'avoir l'air triste sera renvoyée sur le champ.

Laissez-moi donc tranquille

Etre naturiste ne signifie pas seulement se débarrasser de ses habits quand on en a envie. Il s'agit aussi de respecter nos corps. Il nous faut avoir une vision holistique de notre existence.

Selon Mark Carlton, nous devrions tous essayer...

LA MAIN DE

Je me suis passionné pour le point de vue holistique en visitant la "Healing Arts Exhibition" de Londres, une exposition sur la médecine dite "douce". Dans l'immense salle, il n'y avait pas moins de cent-douze stands et quelques quarante orateurs venus du monde entier. Il y avait aussi des démonstrations de techniques comme le massage.

J'y ai vu des acupuncteurs, des aromathérapeutes, des homéopathes, des ostéopathes, des herboristes, des réflexologues, des kinésithérapeutes, des spécialistes de la technique Alexander, des iridologues, des guérisseurs, des colorothérapeutes, des adeptes de la "New Age" etc...

On y vendait des cristaux, des huiles essentielles, des pierres qui guérissent, des bijoux, des pyramides en verre, des diapasons, des bougies et toutes sortes d'objets bizarres qui m'ont fortement intrigué.

Tous les exposants faisaient référence d'une manière ou d'une autre aux rythmes naturels du corps humain. Cependant, il n'y avait pas un seul stand consacré à la promotion du naturisme. On aurait pensé que les organisations naturistes officielles se seraient mobilisées et auraient affecté les fonds nécessaires à la location d'un stand pendant quatre journées entières. Lors des salons et expositions consacrés aux naturisme. Si les organisations étaient vraiment résolues à vendre leur marchandise, elle devraient être représentées lors de manifestations de ce type.

Elles devraient y être présentes et sortir de leur tour d'ivoire. Il importe qu'elles redescendent sur terre. Les gens vont commencer à douter de la valeur du naturisme, si les organisations naturistes continuent de sembler cachottières.

Le lien entre le naturisme et grand nombre des exposants semblait évident. Par exemple, le massage se pratique sur une personne nue. Il détend le corps et en favorise la guérison, comme le fait le soleil.

Alors que je me promenais entre les stands tandis que dehors l'hiver britannique était particulièrement froid, je me suis souvenu du jour où j'ai appris les effets bénéfiques du massage.

C'était sur une plage en Thaëlande. Le long de la plage de sable fin et blanc comme le sucre, il y avait plein de palmiers. La mer était chaude. J'étais allongé sur le sable, le corps déjà complètement bronzé.

vacances, les naturistes sont présents et ils font de la promotion pour les voyages qu'ils organisent. Comment se fait-il qu'ils n'étaient pas à cette exposition sur la médecine douce?

Durant les quatre jours qu'elle a duré, des centaines de milliers de personnes y sont passées. Je suis certain que 99% des visiteurs auraient été intéressés par le

A un moment, j'ai relevé la tête et j'ai aperçu une belle femme blonde qui se dirigeait vers moi. Elle était bronzée partout. Elle m'a dit avec un accent américain: "Quand je vous ai aperçu en train de faire du nudisme, je me suis dit que ce serait plus sympa que je me joigne à vous plutôt que de rester toute seule dans mon coin."

Elle s'est installée près de moi et s'est allongée. Nous nous sommes plus mutuellement et avons réciproquement admiré nos corps bronzés. Elle a indiqué qu'elle s'y connaissait en matière de massage et m'a demandé si elle pouvait essayer sur moi.

C'était merveilleux. Cela m'a complètement détendu. Grâce à elle je découvrais

Ça baigne!

MASSEUR

les précieuses vertus du massage. Quand quelqu'un qui vous plaît vous masse, la frontière n'est pas toujours nette entre le plaisir sexuel et la simple sensation de bien-être physique.

Après cela, nous avons pris une douche ensemble dans une petite case en bambou dans laquelle elle vivait. Très naturellement, nous nous sommes lavés mutuellement.

Dans le monde occidental, on a oublié l'art du toucher. Notre style de vie, notamment nos journées entières passées dans un bureau devant un écran d'ordinateur ou chez nous devant un poste de télévision font que nous sommes avachis. Des centaines de muscles ne sont pas utilisés parce que nous menons une vie sédentaire.

Or le massage et pratiquement tout type d'exercice physique revitalisent les parties du corps qui souffrent le plus de notre style de vie. Autre conséquence de notre genre de vie actuel: nous souffrons des effets du stress. Nous travaillons trop avec la tête et pas assez avec le corps. Or le massage permet de lutter contre le stress.

Les gens sont de plus en plus au courant des effets positifs des huiles essentielles. Lorsqu'on les utilise lors d'un massage, cela devient de l'aromathérapie. Les huiles essentielles ont des effets différents selon leur composition. Elles sont très concentrées, c'est pourquoi il faut les diluer. La

Si seulement les naturistes pouvaient se rendre compte que la société accepte la nudité comme étant normale dans un grand nombre de situations.

lavande et la camomille vous calment. Le romarin a un effet stimulant. La sauge vous détend. Le basilic vous dégage la tête. On apprend vite à trouver la combinaison qui convient le mieux à chacun.

Le massage comprend dix gestes fondamentaux. Pour donner un bon massage, le truc consiste à se détendre soi-même et à bouger davantage les hanches que les bras. Cela fait une sacré différence. Un massage du visage est particulièrement relaxant.

L'acupuncture a plus d'un point commun avec le massage. Selon la théorie sur laquelle repose l'acupuncture, il existe une liaison nerveuse entre les organes du corps et l'épiderme. Selon les acupuncteurs, lorsqu'un organe est malade des points apparaissent sur la peau quand on les stimule avec des aiguilles très fines.

L'acupuncture a un taux de réussite élevé. De toutes les médecines dites "douces", c'est celle qui est la plus acceptée par le monde de la médecine classique.

Un de mes amis a réussi à l'aide de l'acupuncture a faire perdre à quelqu'un l'habitude de fumer. Il a également atténué des douleurs dans le dos. Pourquoi davantage d'entreprises n'emploient-elles donc pas un acupuncteur ou un masseur pour leur personnel? Cela réduirait le nombre des journées perdues pour cause de maladie.

Dans le hall de cette exposition sur les médecines dites douces il y avait un stand de colorothérapie. Un monsieur très bien m'a dit que tout corps humain a besoin de l'influence d'une combinaison de couleurs. Selon lui, nous tombons malade lorsque nous souffrons du manque d'une certaine couleur particulière. Il m'a également assuré que le rouge représente l'énergie, l'orange la joie, le jaune le détachement, le vert l'équilibre, le turquoise l'immunité, le bleu le calme, le violet la dignité et le magenta le changement.

Pour mesurer le degré d'énergie de mon corps, il m'a dit qu'il lui suffit de passer un pendule au dessus de ma peau et de faire quelques calculs. Pour corriger toute déficience, le patient se place devant une lampe qui émet différentes couleurs.

Pour dix livres sterling (moins de cent francs français), on a pris la photo de mon aura, c'est à dire de cette énergie produite par les impulsions électromagnétiques des mains. La photo fournit des informations sur l'état physique, affectif, mental et spirituel d'une personne.

On m'a dit que la couleur rouge, par exemple, avait un lien avec l'activité physique. On m'assuré que si elle apparaissait, sur la photo, sous forme de couleur rouge dans le centre de ma tête, cela signifiait que j'étais plein de dynamisme. Si c'était à droite, que j'étais extraverti et si c'était à gauche que je regorgeais de créativité. La photo a révélé que j'étais très dynamique!

Si on a sur soi ou chez soi les cristaux qui conviennent, on devient plus dynamique. C'est du moins ce que l'on m'a affirmé. Le générateur d'énergie, en l'occurrence un disque d'agate avec six disques d'or plus petits et un disque de zircon au centre ont un pouvoir de guérison. Selon l'exposant, "les disques d'or mènent à la conscience suprême, à la santé et au respect de soi. Ils peuvent vous aider à découvrir le but et le sens de votre vie ou à réaliser vos objectifs mentaux."

L'amie qui m'avait accompagné à cette exposition, une naturiste comme moi, était très sceptique. C'est une excellente acupunctrice. Tout en appréciant certains aspects de la philosophie "New Age", elle ne peut s'empêcher de se moquer de ses côtés les plus bizarres. H&E

VIES PRIVES de Majorvision

Voudriez-vous découvrir la vie d'un modèle naturiste et la suivre pendant une quinzaine? ***Heather's Story*** est disponible pour ceux qui sont intéressés. Des paysages pittoresques d'Anglesey à la vie débridée d'Amsterdam, vous y trouverez tous les aspects de la vie de Heather. ***Heather's Story*** est le premier d'une toute nouvelle série de Majorvision intitulée ***Private Lives***. Une véritable affaire à **350**FF

Heather's Story

Shooting the Nude - Comment photographier le nu. Seulement: **350FF**

Nude Work Out - La vidéo de la forme parfaite pour le naturiste. Seulement: **350FF**

Art of Nude Massage - Distraction et bonne santé sont alliées dans cette vidéo. Seulement 350FF

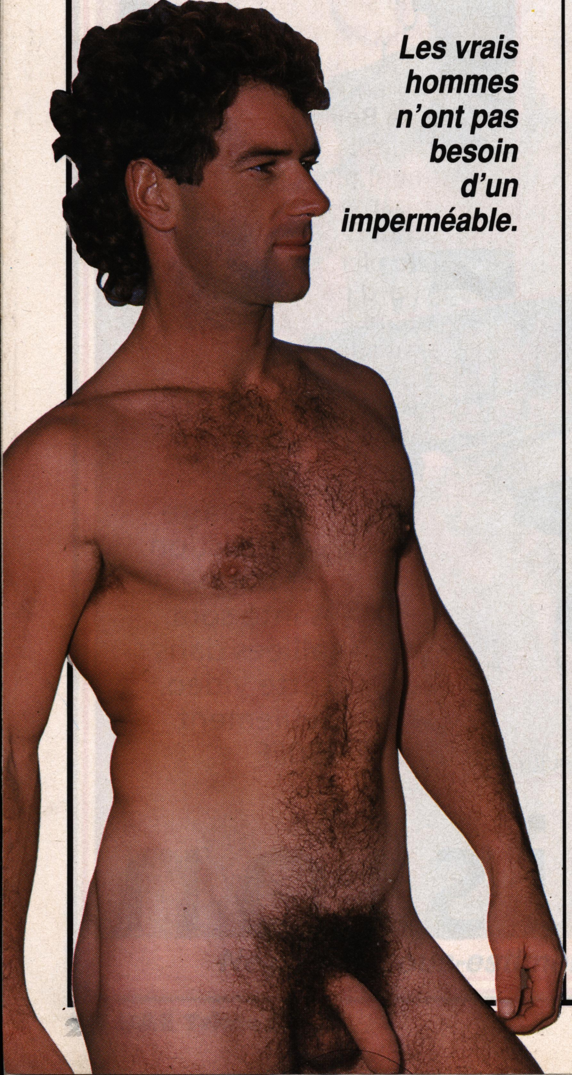
Norman Tillett a été faire du nudisme chez les Gallois

STRING! STRING!

Qu'est-ce qui est long, plat et au large de la côte galloise? Nous pouvons vous dire que c'est un endroit fréquenté par les naturistes anglais depuis un certain temps. Pour en savoir plus, lisez donc ce reportage de Norman Tillett.

L'île d'Anglesey, au large de la côte galloise, jouit d'un littoral de toute beauté. Il y a de hautes falaises, des promontoires imposants, des forêts impressionnantes et des magnifiques plages qui ne sont pas affectées par la pollution des bungalows. Dans son excellent guide ("Naturist Guide Book"), David Martin parle des activités qui ont lieu à Rhoscolyn où Ken Williams et d'autres organisent des réunions naturistes depuis plusieurs années. Pour ma part, je pense qu'il n'y a pas grand chose à faire à Rhoscolyn quand on est un naturiste convaincu.

Comme nous manquions de renseignements précis, mon épouse et moi sommes retournés dans l'île d'Anglesey après y avoir été pour la première fois environ dix ans auparavant.



Les vrais hommes n'ont pas besoin d'un imperméable.

Le premier endroit où il faut aller, c'est Newborough. C'est un village plutôt laid. Il est situé non loin de l'embouchure ouest du détroit de Menai.

Ce village compte plusieurs magasins ainsi qu'un excellent terrain de camping et de caravaning "textile" qui peut servir de très utile base pour des randonnées nudistes.

En fait, près de Newborough il y a trois zones qui sont potentiellement des endroits pour naturistes: la forêt, la garenne et la plage. La forêt (c'est une véritable entreprise de la "Forestry Commission) s'étend sur une aire très vaste entre le village et Maaltraeth Sands au nord et à l'ouest.

Il y a de très nombreux sentiers et chemins de randonnée à travers la forêt. On peut s'y promener nu pendant toute la journée sans rencontrer personne.

Nous ressentons un sentiment d'oppression quand nous nous promenons nus entre les rangées infinies de sapins. Nous voulons alors retrouver les grands espaces. Il n'y a pas d'espace plus grand que la garenne de Newborough. Il s'agit d'une immense étendue de dunes de sables couverte de buissons qui va du village à Abermanai Point, une des extrémités du détroit de Menai.

La garenne de Newborough est une réserve naturelle qui intéresse beaucoup les scientifiques. Elle est jalousement protégée. Il n'y a pas d'arbres et aucun type d'abri. Il peut y avoir beaucoup de vent. Néanmoins c'est un endroit idéal pour rester nu en permanence.

Le seul inconvénient de la garenne, c'est qu'on peut s'y égarer facilement. Une dune de sable ressemble tellement à une autre dune de sable. On en est quitte pour de petits ennuis si on n'arrive pas à retrouver l'endroit où on a caché ses habits.

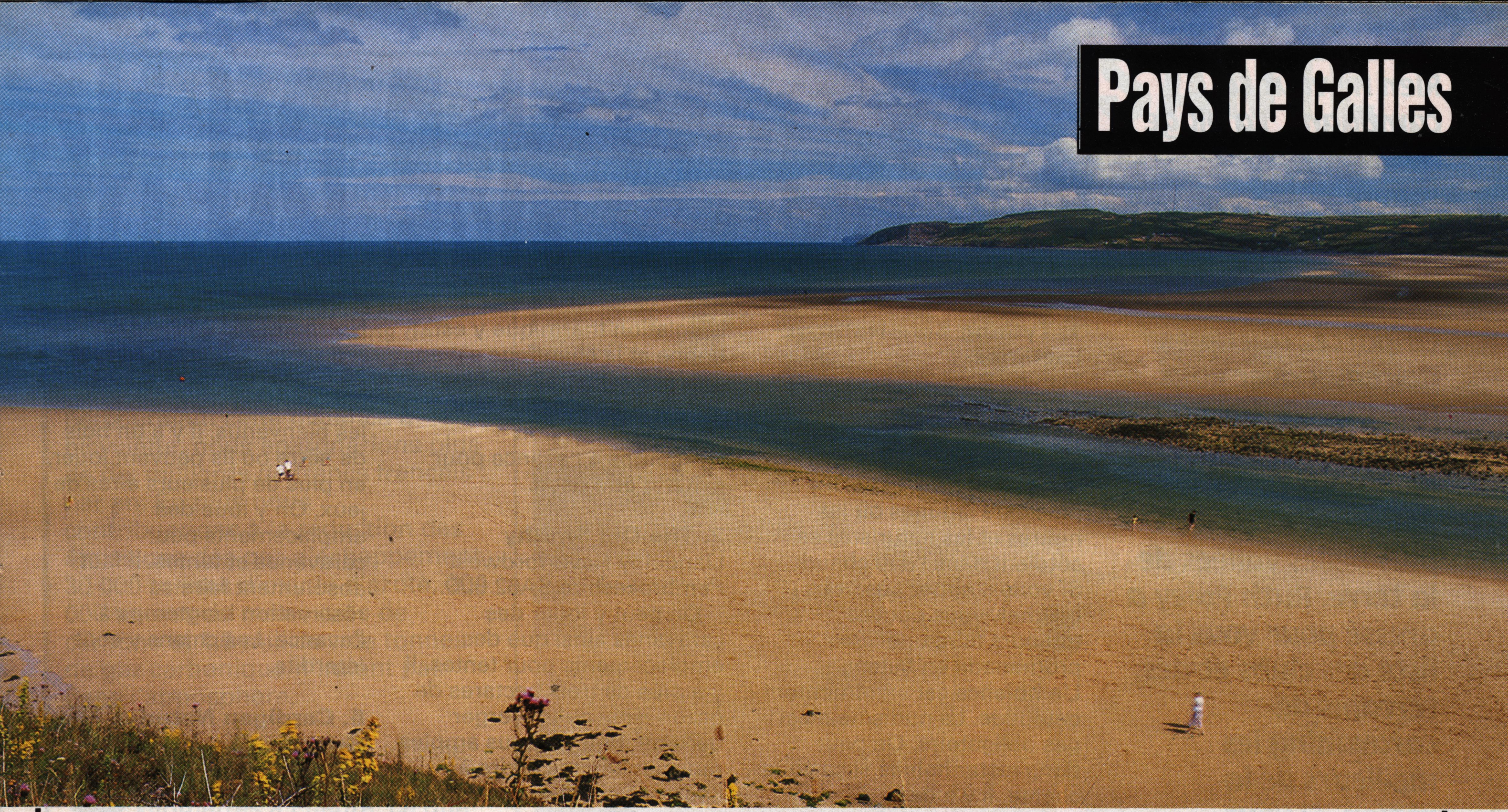
Tâchez de ne pas perdre de vue l'aiguille du clocher de l'église de Newborough. Ainsi vous pourrez vous orienter.

La plage de Newborough a la forme d'un arc de cercle d'environ quatre kilomètres et demi de long. Elle s'étend de Abermanai Point à Llanddwyn Island qui, contrairement à son nom, n'est pas une île (c'est une étroite péninsule très fréquentée des pêcheurs et des promeneurs).

C'est potentiellement l'une des plus belles plages naturistes de Grande-Bretagne. C'est une étendue ininterrompue de sable avec, derrière, une forêt ou des dunes de sable. C'est un véritable plaisir que de s'y baigner. Attention, il vaut mieux ne pas se baigner à Abermanai Point; c'est le seul endroit où il y a des courants dangereux.

Dans un sens, c'est trop beau pour être vrai. L'eau est peu profonde et il faut parfois avancer pendant un certain temps pour

Il y a plein de place pour les



Où est le naturiste?

pouvoir nager. Mais quel plaisir que d'être nu dans une eau peu profonde!

Il y a une bonne route qui part du village et qui traverse la forêt. On y trouve des endroits où il est permis de faire un pique-nique.

On a construit un immense parking. Lorsque nous étions là, le parking était plein de voitures. Il semblait qu'il y avait plusieurs centaines de personnes sur la plage. Il y a des toilettes. On peut accéder à la plage grâce à un passage en bois qui traverse les dunes.

Le jour de notre visite était très ensoleillé. Il n'y avait pratiquement pas un nuage. Nous avons décidé de marcher le long de la plage en direction de Llandddwyn Island pour y trouver un endroit où pique-niquer et ensuite nous faire des câlins. Vu le beau temps, il n'était pas question de ne pas en profiter pour faire un peu de nudisme. Nous avons tout enlevé, quitte à affronter une armée de "textiles".

Mon épouse et moi avons mis nos "strings". Juste de quoi cacher l'essentiel! Personne n'a fait attention à nous, malgré notre nudité quasi totale.

Lorsque nous sommes arrivés à Llanddwyn Island, j'ai trouvé le courage d'enlever mon cache-sexe et de plonger dans l'eau.

Après le pique-nique, nous avons décidé de retourner à notre base en passant par la forêt. J'ai remis mon cache-sexe pour ce parcours. Nous avons croisé plusieurs "textiles" avec lesquels nous avons échangé d'aimables salutations. Ils ont fait semblant de ne pas remarquer notre nudité quasi-totale.

Enhardis par notre incursion réussie à Newborough, nous avons décidé de continuer notre exploration de l'île. Nous avions lu sur notre carte de la région que le National Trust (une O.N.G. qui est chargé de la protection du patrimoine naturel) possédait une grande propriété dans le nord de l'île. Elle s'appelle "Monachdy". Nous y sommes allés.

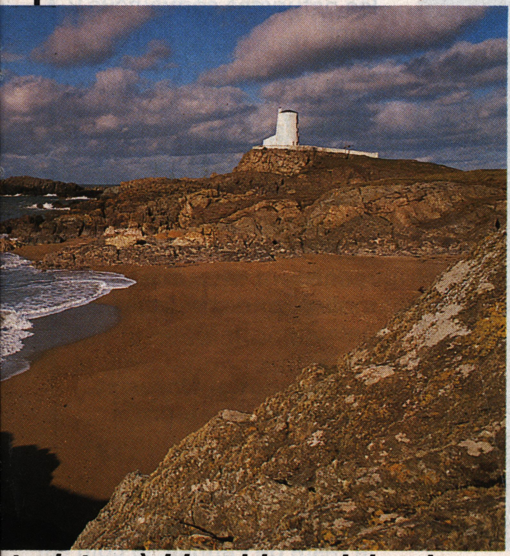
Sur cette partie de la côte de l'île d'Anglesey, il n'est pas question de prendre des bains de soleil. Néanmoins, Monachdy vaut le détour. Ne serait-ce que parce qu'on peut ajouter une autre agréable promenade nudiste de plus à la liste qui figure dans le guide de David Martin.

Durant le restant de notre séjour nous avons continué de visiter l'île. Nous y cherchions de meilleurs endroits pour prendre des bains de soleil. Cela a été en vain. On peut certes se déshabiller au milieu des mûres et des fougères à Penmon Point, à l'est de la ville de Beaumaris. Toutefois c'est un endroit où beaucoup de gens viennent pique-niquer. On ne peut donc par vraiment s'y promener nu. D'autant plus qu'il n'y a pas de plage.

Dans le nord du détroit de Menai il y a plusieurs endroits où on peut se mettre nu sans problème. On y jouit d'un point de vue magnifique sur le détroit et sur le massif montagneux de Snowdonia. Toutefois, il n'y a pas de coin abrité et on ne peut s'y baigner.

C'est maintenant le mois de janvier, il pleut à nouveau. Les gouttes de pluies viennent s'abattre contre les fenêtres. Newborough et Monachdy sont désormais bien loin. Mais, j'en suis sûr, nous y retournerons.

"L'establishment" naturiste ne devrait peut-être pas trop critiquer le port du cache-sexe. Cette petite pièce de tissu représente simplement un jalon sur le long chemin vers la liberté totale des naturistes en Grande-Bretagne. Voilà comment je vois les choses. Je ne suis peut-être pas le seul...



...aturistes à Llanddwyn Island.

LE GUIDE H&E DU NA

Rien ne vaut sa campagne. La plage n'est jamais vraiment loin. Pourquoi ne pas faire du nudisme au Pays de Galles cet été? Emportez quelques poireaux avec vous (c'est le symbole du Pays de Galles) et allez vous aérer les poumons dans les plus belles vallées de la terre. Ruth Paley a dressé pour vous la liste des clubs et des terrains de caravaning les meilleurs de la région. Si vous préférez la mer, elle vous propose plusieurs plages nudistes non officielles. Si vous êtes courageux ou juste solitaire, vous pouvez vous-même découvrir votre propre plage naturiste. Tâchez cependant de ne pas vous faire prendre!

1. Tything Barn Naturist Facilities
Tything Barn West
Williamson Kilgetty Dyfed
SA68 OTN.

Terrain de dix hectares dans un endroit isolé. Il y a plusieurs lagunes où les huîtres et les naturistes se côtoient dans l'eau chaude. Si vous n'aimez pas vous baigner, vous pouvez toujours faire une promenade en bateau. L'ambiance est extrêmement détendue. Le nudisme n'est pas obligatoire. On peut donc rester habillé si ça vous chante. Il y a des emplacements pour caravanes et pour des tentes, un barbecue et "The Hut", la "case" où les enfants trouveront des jeux ainsi qu'un salon pour leurs parents épuisés. Les installations pour les campeurs sont rudimentaires, mais il y a des douches mixtes avec eau chaude, des toilettes avec chasse d'eau et une buanderie près de la maison. Six caravanes et deux petits cottages y sont à louer. Dans les cottages quatre à six personnes peuvent se loger. L'isolation thermique y est bonne et le chauffage est au gaz. Les célibataires et les chiens sont admis. Il faut faire sa réservation longtemps à l'avance pour éviter d'être déçu.

2. The Old Smithy
Llandeloy Haverfordwest
Pembrokeshire SA62 6LD.

On peut y louer des caravanes ainsi que des emplacements pour tentes. Il y a près de trois hectares de gazon ainsi qu'un verger derrière. Pour de plus amples renseignements écrire à l'adresse ci-dessus.

3. Self Catering près de Caernarfon.
Ystrad Uchaf Betws Garmon
Caernarfon Gwynedd LL54 7YY.

Un bon endroit isolé. Il s'agit d'une grange dans la région de Snowdonia. Deux à cinq personnes peuvent y loger et y préparer leurs repas. Il y a un patio ainsi qu'un barbecue dans un jardin privé.

4. Western Sun Folk
The Secretary c/o CCBN
37-41 Hazelwood Road
Northampton NN1 1BR.

Il s'agit d'un beau terrain de quatre hectares où les enfants sont particulièrement les bienvenus. Il y a un bois de hêtre où ils peuvent jouer, en plus de plusieurs aires de jeux. On y loue des emplacements pour caravanes et tentes. Il faut absolument faire sa réservation longtemps à l'avance. Les chiens y sont interdits.

5. Cardigan Naturist Group
1 Pen-Rhiw Felinwynt
Cardigan SA43 1RN.

Cette association organise régulièrement des séances de natation à la piscine de Cardigan et, occasionnellement, des séances de sauna. Elle publie un prospectus pour les naturistes en visite. On y trouve la liste des meilleures plages du coin.

6. Allty Coed
St Dogmael's Cardigan SA43 3LP.

Il s'agit d'un terrain de camping textile, mais pendant que les textiles vont à la plage de Poppit Sands, les naturistes peuvent se réunir dans une crique isolée en bas de la propriété, tant qu'ils se tiennent tranquilles. On est sûr de ne pas être dérangé. Il n'y a pas de sable, seulement des blocs de pierre, de sorte que seuls les naturistes convaincus y vont.

7. North Wales Naturist Society
CCBN Office Northampton
NN1 1BR.

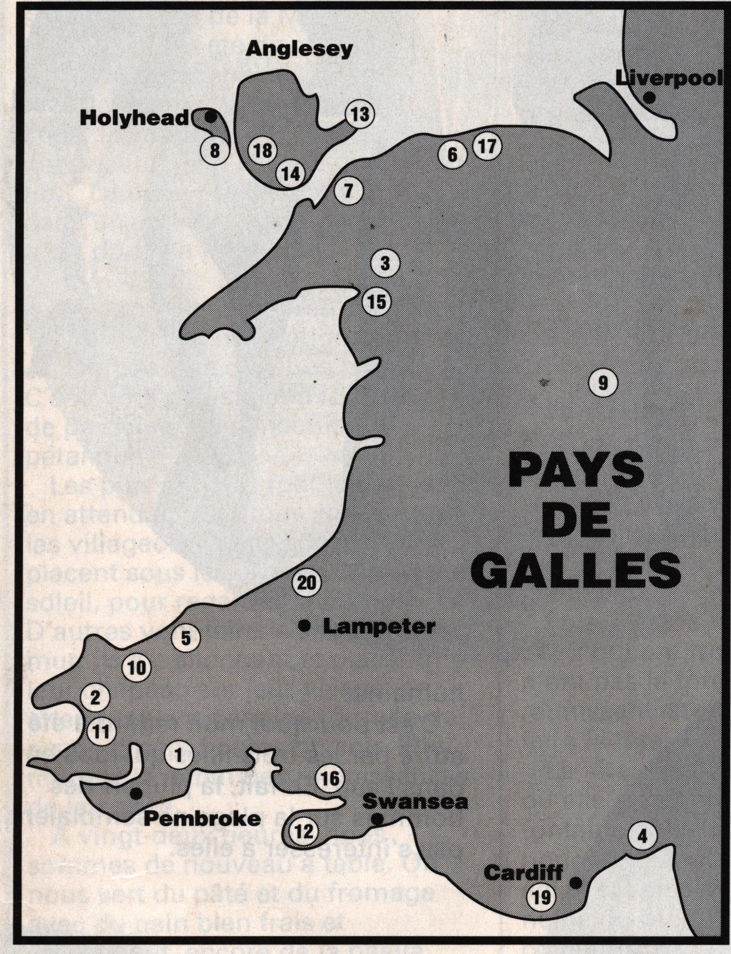
Cette association est affiliée officiellement au CCBN. Ses membres se réunissent deux fois par mois pour des séances de natation.

8. Rhoscolyn Naturist Camping Week-ends
5 Broadhill Road Burnage
Manchester M19 1AQ.

Les groupes naturistes s'y réunissent deux fois par an, le reste de l'année, le coin est fréquenté uniquement par

Partez à la recherche des meilleurs coins naturistes

TURISME AU PAYS DE GALLES



des textiles. Ne vous y présentez donc pas avant de vous être renseigné. Le service est excellent. Les toilettes, les douches et les salles d'eau sont en très bon état.

9. Long Meadow
Trewern Welshpool Powys S21 8EG.
Terrain de camping pour tentes, camping-cars et voitures de tourisme. Installations rudimentaires. La beauté du paysage compense l'absence de confort.

10. The Garden of Eden
Ty Rhos Nevern Nurseries Nevern Near Newport North Pembrokeshire SA42 ONQ.
Installations de camping ainsi que logement en chambres avec petit déjeuner. C'est un bon endroit si vous voulez rencontrer du monde, par contraste avec la côte déserte.

11. Trefgarn Owen
Haverfordwest SA62 6NH.
Endroit isolé. Six caravanes à louer à des couples ou a des familles. Eau chaude et toilettes avec chasse d'eau.

12. Les plages non officielles du Gower
Le Gower a été déclaré "zone de toute beauté". Il y a trois endroits où les naturistes peuvent aller, mais faites attention, car ils ne sont pas du tout officiels et il y a à côté des terrains pour caravanes de textiles. Ces trois endroits sont:

Whitford Burrows
Une zone de sable d'environ trois kilomètres de long et partiellement boisée. Comme les courants y sont puissants, surveillez bien vos enfants. Il y a cependant plein de petits bassins naturels pour eux sur la plage.

Rhossilli Bay
Plage de sable de près de cinq kilomètres de long. Elle fait face au sud-ouest.

Graves End
Plage de sable avec des rochers.

13. Plage non officielle la sur côte nord de l'île d'Anglesey.
La plage est textile, mais si vous garez votre voiture dans le parking du coin et que vous empruntez un sentier sur quatre-cents mètres vers l'ouest, vous franchirez une clôture. En continuant, trois-cents mètres plus loin vous découvrirez une vieille carrière où vous pourrez vos baigner. Il y a plein de gros galets, mais au moins vous êtes sûr de ne pas rencontrer de textiles.

14. Plage officielle sur la côte sud de l'île d'Anglesey.
Les naturistes se réunissaient traditionnellement dans la garenne de Newborough, mais depuis que la Forestry Commission a fait construire un parking et des toilettes dans le coin, il y a de plus en plus de textiles. Les naturistes ont désormais tendance à aller vers le sud-est où ils peuvent se perdre dans l'immense étendue de dunes de sable.

15. Plage non officielle de Morfa Dyffren
Belle plage de sable fin située à vingt minutes à pied du terrain de camping de Benar Beach. Le "Nature Conservation Council (organisme de défense de la nature) prie les naturistes de ne pas marcher sur la crête des dunes de sable, pour éviter que les herbes qui y poussent ne soient écrasées (leurs racines retiennent le sable et préviennent ainsi l'érosion des dunes).

16. Plage non officielle de Pembrey Forest
Les sables de Cefn Sidan Sands sont situés à côté d'une forêt de pins. Les autorités locales tolèrent officiellement le naturisme sur ces plages. Le coin est très fréquenté par les naturistes. L'Union Européenne a accordé un Pavillon Bleu à cette zone pour sa propreté, si bien que les textiles y viennent également.

17. Plage non officielle près de Point of Ayr.
Bien que la mer y soit plutôt polluée, la plage de sable est propre. De plus elle est isolée et protégée par des dunes couvertes de végétation.

18. Plage non officielle de Traeth Mawr Dunes.
Les dunes offrent une protection qui permet les bains de soleil. Des sentiers publics mènent à la plage.

19. Plage non officielle de Monknash
C'est une plage pour les familles. L'ambiance y est très amicale et chaleureuse. Il y a un parking à un kilomètre et demi de marche de la plage.

20. Plage non officielle près de Cardigan
Cei Bach Beach est à un kilomètre et demi à l'est de New Quay. Traeth Penbryn se trouve à environ quinze kilomètres au sud-ouest de New Quay.

Toutes ces adresses étaient correctes au moment de mettre sous presse. Les clubs privés peuvent bien entendu changer d'adresse du jour au lendemain. Joignez toujours à votre lettre une enveloppe portant votre nom et votre adresse et accompagnée d'un coupon-réponse international. Ne vous présentez pas sans accord préalable.

Pour plus de renseignements sur les plages et les clubs naturistes de Grande-Bretagne, consultez l'excellent ouvrage de David Martin: "Naturist Guide to Britain". Vous pouvez vous le procurer auprès du service de commercialisation de H&E.

AMITIE

Il faisait si beau que je ne pouvais plus rester assis. Arrivé sur la plage, je ne ressentais plus cet enthousiasme qui m'avait fortement poussé à sortir de chez moi pour aller à la plage.

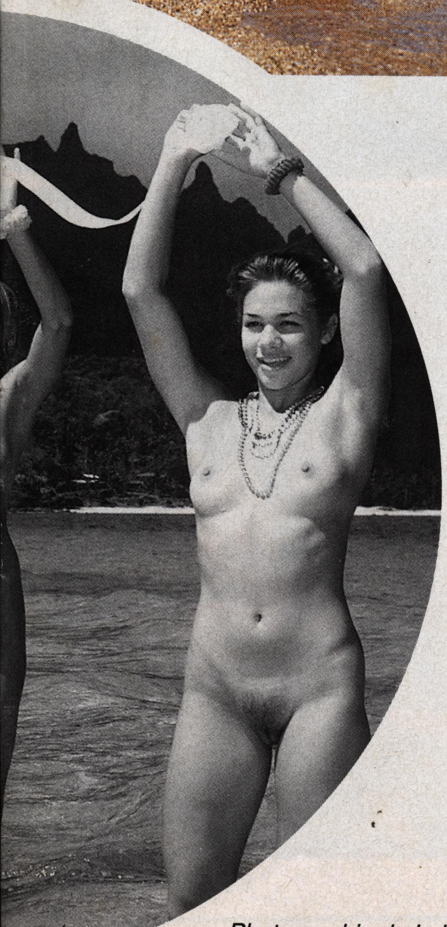
Les familles étendaient leurs effets çà et là et se reposaient sous le soleil de ce week-end du 15 août. C'est incroyable ce que l'on doit emporter quand on a un bébé! On croit avoir fui sa maison, mais on en déménage presque tout le contenu.

Il y avait quelques filles allongées, à ma droite, sur la plage. Une bande de gars est arrivée. A en juger d'après leurs rires, les filles ont dû apprécier leur arrivée.

Je m'en fichais. Je n'étais pas là pour draguer une fille. Ce que je voulais, c'était sentir la chaleur humaine. Me sentir entouré d'êtres humains.

C'est pourquoi mon regard a été attiré par les trois filles qui jouaient dans l'eau. En fait, la plupart des hommes sur la plage ne semblaient pas s'intéresser à elles.

Ils avaient tous l'air heureux. N'osant pas interrompre leur conversation, je suis resté tout seul dans mon coin.



FAITES VOUS DES AMIS

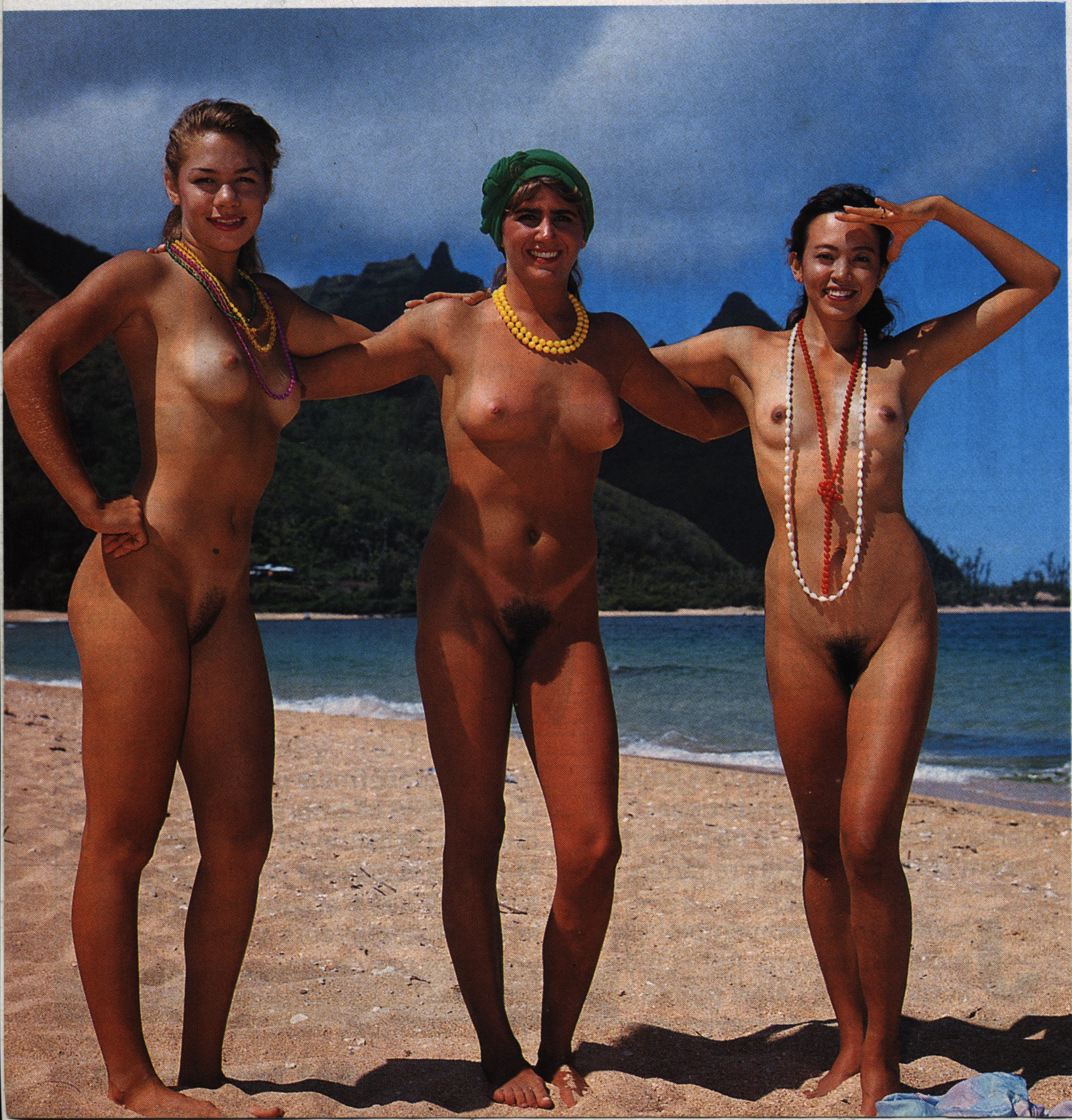
Ces trois filles étaient très belles. Mais surtout, elles semblaient libres et heureuses. Je ne pouvais pas m'empêcher de les regarder.

J'avais perdu mon emploi six mois auparavant. Après mon licenciement j'étais monté à Paris pour trouver du travail. Je me trouvais désormais prisonnier d'une petite chambre d'hôtel minable, sans travail et sans amis. Mon moral baissait de plus en plus à mesure que s'accumulaient les lettres d'employeurs qui ne voulaient pas de moi.

Il y avait à côté de moi deux types. Quelques instants

Photographie de Leif Heilberg

Si vous pouvez tenir le coup, joignez-vous à nous!



auparavant ils avaient déjà tenté d'entamer une conversation avec les trois filles. Comprenant qu'elles me plaisaient, ils m'ont dit: "Pas mal! N'est-ce pas?" J'ai approuvé d'un signe de la tête. Ils m'ont invité à les accompagner dans l'eau pour parler aux trois filles.

Nous nous sommes beaucoup amusés. J'avais oublié ce que c'était que de rire aux éclats. Je me suis dit qu'il était temps que je cesse de me morfondre dans ma petite chambre d'hôtel.

Heureusement cela se passait en été. Je ne me suis donc pas ennuyé durant cette saison au moins! Les trois filles étaient hollandaises. Elles étaient venues en France dans le cadre d'un échange scolaire. Je ne les ait plus jamais revues. Les deux gars qui étaient assis à côté de moi sur la plage n'habitent pas loin de mon hôtel à Paris.

Nous nous revoyons souvent. J'ai donc maintenant des amis, un bon bronzage et j'ai retrouvé confiance en moi-même. Certes, je n'ai toujours pas de travail, mais le naturisme m'est d'un grand secours.

Vous n'arriverez à rien si vous n'essayez pas!

Joignez-vous à nous et votre vie s'améliorera!

H&E

Marie s'est acheté une maison dans les Pyrénées. Il est temps pour elle de connaître...

Histoire d'un homme et de son générateur.

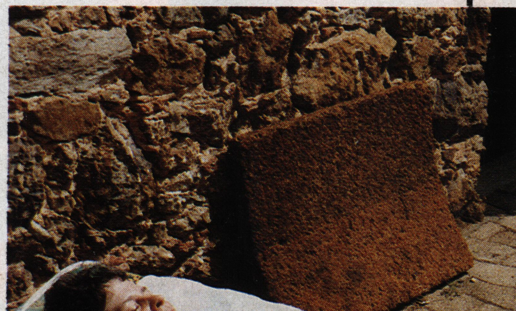
Pour une Britannique, acheter une propriété en France, c'est comme prendre un amant exotique. Elle se lance, les yeux fermés, dans l'aventure, sans penser aux conséquences. Un jour, elle se rend compte qu'elle est tombée amoureuse et que, malheureusement, les moments passés ensemble sont trop peu nombreux.

Quand nous avons acheté notre bergerie dans les Pyrénées il y a quelques années, nous projetions

LES

de nous y rendre à la moindre occasion pour en profiter au maximum. Malheureusement, nos obligations familiales, conjuguées à nos problèmes d'argent, nous ont empêchés d'y aller autant que nous le voulions.

Cependant, quand nous


Marie est

parvenons à y descendre pour les vacances d'été, la maison, le paysage, le vin, le style de vie et les amis que nous nous y sommes faits nous procurent un bonheur dont l'intensité compense largement la brièveté.

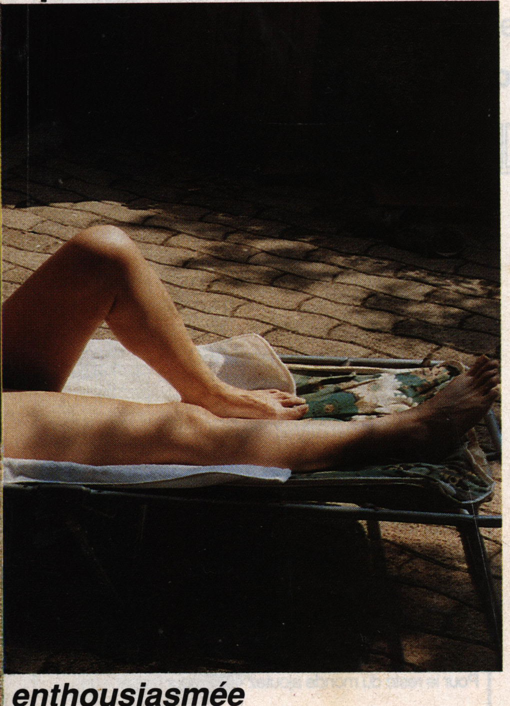
Lorsque nous y arrivons, il y a toujours un petit incident. L'an dernier, nous avons eu de grosses difficultés pour ranger la caravane. Cette année, l'avant de la voiture est tombé dans un fossé.

Nous étions en fait arrivés la veille. Il pleuvait à torrent. J'ai réussi à décharger les meubles de cuisine que mon mari avait faits lui-même pour la bergerie. Comme je voulais annoncer à mon père que nous étions arrivés à bon port, le lendemain ma fille, Carly, et moi nous sommes rendues en voiture au village voisin pour y utiliser le

VOISINS

téléphone public.

Dans notre propriété, il n'est pas toujours facile de savoir où l'on va tant l'herbe est haute, encore plus quand il fait nuit. Si bien qu'il m'était difficile de savoir où j'engageais exactement notre voiture à la sortie de la propriété.



enthousiasmée

A un moment, j'ai donné un coup de volant là où je pensais qu'il y avait un tournant. J'ai alors eu une drôle d'impression. Ce n'était pas une impression. Quand nous sommes sortis de la voiture, nous avons eu chaud. C'était plutôt inquiétant. L'avant de la voiture était dans un fossé. J'ai tenté de rétrograder. Impossible.

Si vous voulez faire connaissance de gens dans l'endroit où vous venez d'emménager, c'est simple: arrangez-vous pour engager votre véhicule dans fossé. J'ai fais signe à un automobiliste qui passait par là. Il m'a conduite au village. Là j'ai frappé à plusieurs portes et raconté mes malheurs à qui voulait bien m'entendre.

Il était vingt-deux heures et c'était un lundi. Les gens veulent généralement dormir à cette heure-là. Néanmoins, en un rien de temps les villageois s'étaient mobilisés pour nous porter secours. Ils sont montés à bord de deux camions qui ont pris la direction de notre bergerie.

Mon mari, qui était en pyjama, a commencé à donner des instructions dans un mauvais français. Un des villageois a fait remarquer que ce serait plus facile pour eux de comprendre mon mari s'il se mettait à parler en anglais. La moitié des villageois qui étaient venus à notre secours se sont assis sur l'arrière de la voiture, tandis que l'autre moitié s'est placée devant et a poussé.

Après quelques tours de roue et des cris d'encouragement dans trois langues (le français, l'anglais et... l'obscène) nous avons réussi à dégager la voiture. Nous sommes tous allés fêter l'événement dans la bergerie. Le vin a coulé à flots. Quand les villageois sont partis, ils ont emmené Carly avec eux pour qu'elle fasse connaissance de jeunes de son âge. Ils ont promis de la ramener à la maison.

Le dimanche suivant était le jour de la fête annuelle du village. Nous avons payé notre cotisation. Durant toute la journée, on m'a présentée à des gens. On m'appelait "l'Anglaise de la bergerie; vous savez, celle dont la voiture est tombée dans un fossé!"

La fête du village est un grand

Comblez Vos Desirs

La découverte de lieux enchanteurs, peuplés de personnalités merveilleuses, c'est ce que vous découvrirez dans les pages du H&E nouveau look. Recevez régulièrement votre magazine, directement chez vous par la poste en vous abonnant. Comblez tous vos désirs et bénéficiez de notre.

Offre spéciale à la page 15

Oui! Abonnez-moi et faites moi profiter de cette excellente offre spéciale. **(En capitales d'imprimerie)**

Nom:..

Adresse:..

....

Code Postal:..

Pays:..

Ci-joint un Eurochèque à l'ordre de Peenhill Ltd ou bien débitez ma carte de crédit, Carte Bleue, Eurocard ou American Express.

Numéro de la carte: Date d'expiration..............................

Signature...

Abonnement à partir du numéro:.............................

Prière de me faire participer à votre offre spéciale (Q.65)

ABONNEMENTS: Libeller les chèques à l'ordre de: Peenhill-Paris. Tous les produits sont exportés par Peenhill Ltd. Londres. Renvoyer le formulaire rempli à Peenhill, BP 38.16, F. 75761, Paris, Cedex.

Faire une croix dans la case de ton choix	12 Mensuels	12 Mensuels + 4 Trimestriels	4 Trimestriels	2 Semestriels (H&E Extra)	12 Jeunes et Naturels	12 Mensuels + 4 Trimestriels + 2 Semestriels + 12 J&N	Deux ans toute la série
France/Europe	305FF	420FF	130FF	80FF	480FF	930FF	1600FF
Afrique/ Amérique du Nord/ Canada — Port Surface	340FF	480FF	160FF	100FF	530FF	1040FF	1780FF
Afrique/ Amérique du Nord/ Canada — Par Avion	460FF	630FF	205FF	130FF	630FF	1320FF	2200FF

Votre Bon de Commande

Prière d'entourer ou de marquer d'une croix votre choix et de remplir les informations concernant les modalités de payment. Renvoyer le formulaire rempli à:
Peenhill Ltd, BP 38.16, 75761, Paris, Cedex.

NOM......................................

ADRESSE..................................

....

....

CODE POSTAL.............................

PAYS......................................

SIGNATURE................................

Amex **Eurocard**

Visa

Date d'expiration **Mois**

de la carte: **Année**

No de la carte

Livres

A la page 43

Bijoux

Chaîne de la taille 65cm 70cm 80cm 100FF

Chaîne de Cheville 22.5cm 25cm 50FF

Toutes les deux 140FF

Divers

Shiny Music CD 110 FF

Case Logic 160FF

Photos

Kelly	160FF
Country Set	160FF
Ebony Set	160FF
Treasured Island	160FF
Bareboat Odyssey	160FF
Mike	160FF
Ian	160FF
Vanessa	160FF
Marianne	160FF
Diana	160FF
Petra	160FF

Qu64 Valide jusqu'au 31/12/94

VIDEOS (Attention toutes les vidéos sont en anglais)

California 1	350FF
California 2	350FF
Florida 1	350FF
Florida 2	350FF
Texas	350FF
Arizona./Nevada	350FF
Freedom Denmark	350FF
Naked Africa	350FF
Naked Down Under	350FF
Summer in Holland	350FF
Winter in Holland	350FF
Canada Naturally	350FF
Hitch-Hike*	350FF
Perfect Exposure*	350FF
Alison over the Moon*	350FF
Simone and 1000Flowers*	350FF
Girl with No Name*	350FF
Mermaid*	350FF
Treasured Island*	350FF
All Nude Work Out *	350FF
All Nude WorkOut2*	350FF
Sunkissed Cover Girls*	350FF
Shooting the Nude*	350FF
Art Nude Massage*	350FF
Naked Photo Shoot*	350FF
Educating Julie	350FF
Let Yourself be Free+	350FF
Naked as Natureintend.	350FF
Once we were naked	350FF
Bare Boat Odyssey	350FF
Canada Naturally 2	350FF
Naturism UK	350FF
California Dreamin'	350FF
Naked Enchantment	350FF
Heather's Story	350FF

*VHS only ** VHS PAL only

(Beta)

VHS Beta Pal Sec.

Pour le reste du monde ajoutez 40FF pour l'expédition

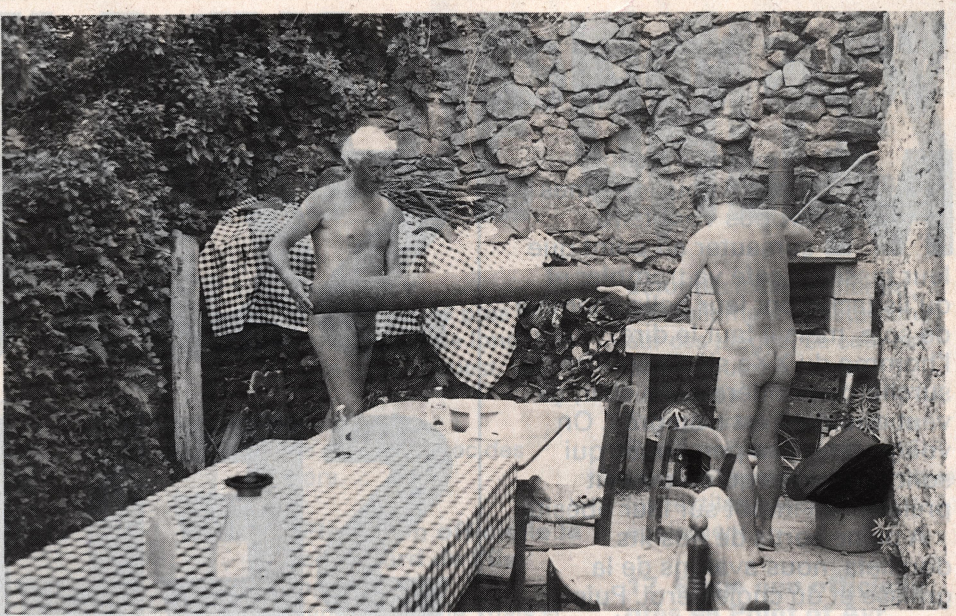
événement. Ça commence vers midi avec l'apéritif offert par Monsieur le Maire, près de la fontaine du village. Le niveau du bruit augmente à mesure que coule le pastis. Quand est venue l'heure du déjeuner, nous étions tous copains comme cochons.

Le déjeuner a été servi dans la salle des fêtes de la Mairie. Les tables avaient été disposées en forme de fer à cheval. Tout le monde se côtoie, quelque soit l'âge, la condition sociale ou la nationalité. Ce n'est pas guindé du tout. Le mets principal était servi dans un énorme plat à paella. Il y avait du vin à profusion.

Après deux heures de ripaille, nous étions presque devenus parents. C'est alors qu'est venu le moment de participer au concours de pétanque.

Les plus mordus font la queue en attendant leur tour, tandis que les villageois moins sportifs se placent sous les arbres, à l'abri du soleil, pour regarder la partie. D'autres vont faire la sieste sur un mur; ils s'y allongent et placent leur chapeau sur leur visage, en attendant la prochaine tournée de pastis, à sept heures du soir. Elle marque le début des réjouissances de la soirée.

A vingt-deux heures, nous sommes de nouveau à table. On nous sert du pâté et du fromage avec du pain bien frais et croustillant, encore de la paella pour ceux qui ont encore faim ainsi que des fruits pour le dessert. Le tout copieusement arrosé de bon vin du pays.



Une véritable oeuvre d'art!

Vers minuit, c'est la distribution des prix remportés au concours de pétanque. Presque tout le monde en reçoit un: il y a le prix du joueur le plus âgé, le prix du meilleur perdant, le prix de l'équipe la plus jeune etc...

Puis, c'est le bal qui commence. Ceux qui ont trop mangé et qui n'ont pas la force de danser se réunissent chez des habitants pour faire la fête.

La fête du village se termine là où elle a commencé: près de la fontaine. A nouveau on sert de la nourriture et du vin. Comme le soleil est en train de se lever, la neige du Mont Canigou prend une couleur rose.

Tout cela se passe dans un village qui compte normalement vingt- trois habitants et dont la population gonfle en été pour atteindre le chiffre de cent-trente.

Comme la fête du village a eu lieu au début de nos vacances, nous avons pu nous faire des amis pour les six semaines que notre séjour a duré. Il faut avouer que nous n'avons pas abordé la question du naturisme avec nos nouveaux amis. Durant la fête, nous avions invité beaucoup de villageois à venir nous faire une visite dans notre bergerie.

Or nous avions choisi d'acheter la bergerie parce qu'elle constitue un endroit idéal pour faire du nudisme. Elle se trouve au milieu d'un terrain boisé d'un hectare. Nos amis naturistes viennent en masse nous visiter. On ne s'habille que lorsqu'on est contraint de retrouver la civilisation.

Deux jours après la fête du village, alors que nous prenions notre petit déjeuner sur la terrasse avec des amis, nous avons entendu quelque chose. C'était une famille d'Anglais qui possède une maison dans le village et qui passe son temps à faire des randonnées à bicyclette.

Ça a été la panique. Tout le monde s'est précipité sur le moindre bout de tissu pour se cacher afin de ne pas offusquer ces hôtes imprévus. Je me demande ce qu'il ont bien pu penser quand ils nous ont vus. Nous étions rouge d'embarras. Et surtout nous étions curieusement vêtus: L'un portait une petite serviette de toilette, l'autre une serviette de table, l'autre encore un chapeau de paille devant son bas-ventre etc...

Nous avons finalement décidé de toujours avoir des habits à portée de la main.

Un homme utile dans un décor naturel.

Vous voulez maigrir? Alors montez SUR LA SELLE

Si vous êtes actuellement assis avec, dans une main, un sandwich plein de mayonnaise et, dans l'autre, une boisson sucrée. Si, en plus, vous avez des kilos en trop, cet article s'adresse à vous. Déclarez, dès aujourd'hui, la guerre à la cellulite. James Sims connaît le remède qui fera que vos amis cesseront de vous traiter de gros lard ou d'hippopotame.

Mes excuses à ceux d'entre vous que mes propos vont faire sursauter au point que leur tasse de café va trembler et qu'ils tacheront leur belle chemise de soie, mais il faut le dire: l'homme du XXe siècle souffre de surcharge pondérale. En clair, ça veut dire qu'il est trop gros. On voit partout des personnes qui sont si grosses qu'on devrait prélever un impôt sur leur obésité.

A peine sortis de nos lits douillets, nous avalons de la graisse et du cholestérol. Puis nous nous traînons jusqu'à notre voiture climatisée. Nous faisons quelques kilomètres de route et nous regagnons notre poste de travail. Nous menons une vie pratiquement sédentaire. A midi et le soir nous nous empiffrons, tout en nous promettant de nous mettre sous peu au régime en vue des prochaines vacances naturistes.

Bien entendu, nous reculons sans cesse le moment de nous mettre au régime amaigrissant. En fait, nous ne cessons d'accuser notre pèse-personne et notre miroir de nous tromper délibérément. Ce n'est pas de notre faute, bien sûr!

Le corps humain a été conçu pour que nous vivions de la chasse et de la collecte. Nos ancêtres parcouraient des kilomètres et des kilomètres tous les jours. Ils passaient leur temps à chasser et à cueillir des fruits. Par la même occasion, ils restaient minces et en forme.

Ne pas perdre les pédales, mais perdre les kilos.

Par contre, nous payons d'autres personnes pour qu'elles partent à la chasse pour nous, pendant que nous restons assis dans notre bureau où nous prenons sans cesse du poids. Certes, nos ancêtres mouraient jeunes et, s'ils avaient eu en face d'eux un ordinateur, il est à parier qu'ils l'auraient détruit à coup de massue et auraient tenté de le manger. Nous, nous avons la médecine et des cerveaux plus développés, même si nous n'utilisons pas assez ce dernier pour comprendre que nous sommes en train de creuser notre propre tombe à force de mener un genre de vie sédentaire.

Mais ne vous inquiétez pas. Il existe un moyen efficace de perdre

du poids, de renforcer notre système cardiaque ainsi que nos poumons, d'épargner de l'argent, d'avoir l'air en meilleure santé, de vivre plus longtemps et même de se débarrasser d'une partie du cholestérol que nous avons accumulé dans nos artères.

Comme 61% des trajets que nous faisons sont de moins de sept kilomètres et demi, si 20% d'entre nous au moins parcouraient cette distance à bicyclette, nous épargnerions plus de dix milliards de francs français par an. En plus nous contribuerions à la réduction des émissions des gaz d'échappement. 30 000 tonnes d'oxyde d'azote, 200 000 tonnes de monoxyde de carbone et 4,5 millions de tonnes de gaz carbonique n'iraient pas dans l'atmosphère.

Si vous marchiez à la vitesse ridiculement basse de 9 kilomètres à l'heure, ce que même la personne la plus obèse peut parvenir à faire, vous brûleriez deux-cents calories par jour.

Après avoir fait ce petit exercice pendant quelques jours, vous pourriez passer à la vitesse de 19,5 km à heure, ce qui signifierait la perte de cinq cents calories. Si parallèlement vous observez un régime amaigrissant raisonnable, vous pourrez être fier de vous.

Selon des chercheurs, l'industrie britannique, par exemple, pourrait faire des économies de plus de près de 7 milliards de francs par an, grâce à une réduction des journées perdues pour cause de maladie, si le personnel était en meilleure santé.

Ne vous laissez pas décourager par les cyclistes émaciés qui participent au Tour de France et qui gravissent des pentes raides mille fois plus vite que vous ne pourriez le faire au volant d'une voiture de sport. Ces types brûlent entre six mille et huit mille calories par jour. Il y a peu de chances que vous ayez à rivaliser avec eux durant les heures de pointe en banlieue.

Ne craignez pas de vous sentir épuisé durant toute la journée. Un petit tour de bicyclette accélère en fait la circulation sanguine (sinon la circulation routière!) et cela vous donnera du tonus pour le restant de la journée.

Les médecins recommandent un peu de cyclisme à ceux qui se sont avachis au fil des ans et à ceux qui considèrent que regarder la télé sans télécommande constitue un véritable exercice physique.

A bicyclette avec Paulette!

Avec la bicyclette, on peut aller à la vitesse de son choix. On peut avancer plus ou moins à la vitesse d'un piéton pas pressé ou bien à celle d'un taureau qui a aperçu un chiffon rouge. Cela dépend de votre forme physique. Le principal avantage de la bicyclette par rapport à la course à pied, c'est que ça ne demande pas énormément d'énergie. En fait, cela revient à courir assis. En plus, c'est moins ennuyeux.

Rares sont ceux qui le savent: il y a deux types de cholestérol. Seul un des deux est nocif. Dans notre sang les substances qui contiennent du cholestérol peuvent être classées en deux catégories: les HDL et les LDL.

Les HDL passent pour débarrasser nos vaisseaux sanguins de tout dépôt de cholestérol et pour aider le corps à les évacuer. Or, on a constaté que faire de la bicyclette accroît le taux de HDL.

Nous avons besoin de cholestérol pour produire certaines hormones, pour notre digestion ainsi que pour la membrane de nos cellules. 80% du cholestérol dont nous avons besoin est produit par le foie et les 20% restant proviennent de notre alimentation.

Il est donc inutile et même dangereux de consommer davantage de cholestérol. Donc abstenez-vous.

Même 7 à 15 km par jour amélioreront votre rythme cardiaque et vous permettront de développer le volume de vos poumons ainsi que d'en améliorer le fonctionnement.

Il est évident que si vous faites régulièrement des exercices, la nouvelle jeunesse de vos poumons et de votre coeur vous permettra de vivre plus longtemps.

Claire, une amie de Lindi Johnson, n'a cure des conventions. Elle fait ce qui lui chante.

Cela faisait plusieurs années que je n'avais vu Claire. C'est pourquoi je n'en suis pas revenue lorsque la porte s'est ouverte et qu'elle est apparue. Elle avait une coupe de cheveux complètement différente, un superbe teint hâlé des pieds à la tête et un large sourire.

Notre amitié était née du fait que nous étions arrivée en même temps dans notre nouvelle école et que nous avions toutes deux un peu de sang scandinave dans les veines. Claire aimait le sport et apprenait vite. Moi, je n'aimais pas beaucoup faire d'efforts physiques et je m'intéressais moins qu'elle aux leçons. Elle a continué ses études jusqu'au bac. Moi, j'ai abandonné ma scolarité pour travailler dans l'entreprise de ma famille, car j'étais impatiente de gagner de l'argent.

Un jour, j'ai dû livrer un très gros paquet à un client dans le nord. Comme je n'avais pas pris de congé depuis longtemps, j'en ai profité pour aller visiter mon amie qui se trouvait dans la région. Claire avait été à l'université. Elle avait fait une erreur de parcours et préparait des examens de rattrapage. Elle demeurait chez des parents qui étaient partis pour un long séjour à l'étranger.

L'oncle de Claire avait acheté une bicoque située dans une clairière. Elle lui avait coûté deux fois moins qu'un appartement en ville et se trouve à quelques centaines de mètres seulement de la mer. La plage n'était pratiquement pas fréquentée.

La maison est protégée des regards d'autrui. Des arbres et des buissons judicieusement disposés créent un micro-climat. Ils protègent des vents froids, mais ils ne cachent pas le soleil. Les

TOUJOURS NU

Européens du Nord s'y connaissent dans ce domaine.

Peu de gens viennent visiter Claire, à part son petit ami. Il vient la voir le week-end. Elle sait tirer partie de cette situation. J'aurais dû me souvenir qu'elle n'aime pas s'habiller et qu'elle porte toujours le strict minimum. Quand elle s'habille, elle porte des habits de couleur vive. Les Scandinaves ont l'esprit bien plus large que les habitants du reste de l'Europe.

J'ai tendance à prendre du poids, quand je ne fais pas attention à ce que je mange. Claire, elle, mange comme quatre mais ne grossit pas d'un seul gramme (elle est végétarienne). Il est vrai que c'est une personne très active. Elle adore se promener dans les dunes et dans les bois avec son chien. Elle affirme que l'endroit est idéal pour pratiquer le naturisme.

Cela ne la gêne pas qu'on la voit lorsqu'elle est nue, mais elle fait attention à la présence des enfants, surtout durant les vacances scolaires. Ce n'est pas qu'elle pense que ça risque de leur faire du mal, mais elle sait que la société, confondant nudité et sexe, n'est généralement pas de son avis.

Elle m'a fait faire le tour du coin. Pour ce faire, elle m'a persuadée d'enlever mes chaussures et de porter quelque chose qu'on puisse facilement ôter (elle voulait dire qu'on puisse vite enfiler à nouveau).

Lorsque nous avons entendu des cris d'enfants qui se promenaient dans le bois avec leur maître d'école dans le cadre d'une sortie écologique, j'ai un peu paniqué. Plus tard, nous sommes tombées sur un jeune forestier qui élaguait des arbres. Claire n'a fait aucun effort pour cacher sa nudité. Il devait certainement l'avoir déjà vue toute nue, car il n'a pas eu l'air surpris. Claire me l'a présenté.

J'étais gênée, car c'était la première fois que je rencontrais un inconnu alors que je ne portais, en

Presque nue...

LIBRE PENSEE

E, SI POSSIBLE

tout et pour tout, que de l'huile solaire et une pommade contre les insectes.

Le jour suivant il faisait très chaud. Nous sommes allées nous promener le long de la plage. Nous n'avions qu'un léger paréo que nous n'avons mis que lorsqu'un individu qui promenait son chien est passé tout à côte de nous. Pourtant il y a plein de place sur une plage, surtout à marée basse!

A un moment, j'ai aperçu un reflet du soleil sur quelque chose de brillant quelque part dans les dunes. C'est que plusieurs promeneurs étaient munis de jumelles et de téléobjectifs. Claire m'a assuré qu'il s'agissait d'ornithologues et qu'ils n'étaient là que pour observer les petits oiseaux. Elle se fichait pas mal de savoir si c'étaient ou non des voyeurs, mais moi je n'avais qu'une envie: enfouir ma tête dans le sable comme une autruche. Je dois toutefois avouer que j'éprouvais en même temps un certain plaisir, mêlé de fierté, d'être dans mon plus simple appareil en toute liberté.

Nous avons rencontré d'autres naturistes qui prenaient un bain de soleil dans les dunes. Il y avait même toute une famille au bord de l'eau. Ils étaient tous nus. Parents et enfants. Nous avons ensuite croisé un couple. Ils avaient chacun la trentaine et ne portaient que des tennis et un petit sac à dos.

Ils nous ont saluées aimablement. Sauf lorsque nous avons rencontré l'homme qui promenait son chien, à aucun moment nous n'avons ceint notre paréo autour de la taille. Claire m'a dit que le coin est une zone naturiste non-officielle. Elle espère que personne ne fera quelque chose de déplacé de nature à forcer les autorités municipales à se montrer moins tolérantes.

Dans l'attente d'un bûcheron

Claire veille toujours à ne pas scandaliser autrui. Cependant, un jour où nous sommes allées à la ville, elle n'a mis qu'une jupe d'été et des sandales. Je l'ai imitée.

Quand j'étais adolescente, on me disait toujours de ne pas oublier de mettre mon soutien-gorge et mon slip avant de sortir, dans l'éventualité d'être renversée par un autobus! Je me disais que si je venais à être tuée, mon slip serait la dernière chose à laquelle je penserais.

En ville avec Claire, j'ai constaté que nous n'attirions pas plus l'attention que les femmes portant des vêtements d'été. Claire se sentait dans son élément. Elle était vraiment totalement détendue. Moi, je commençais à apprécier mon état de femme émancipée.

Claire m'a prodigué plein de conseils: ne pas porter de vêtements transparents. Porter une longue robe lors de réceptions officielles. Le problème, c'est qu'elle et moi aimons les jupes très courtes! Elle m'a aussi conseillée de ne pas porter de jupe évasée lorsqu'il y a une tempête.

A l'instar de Claire, la non-conformiste, je ne m'habille qu'en cas de stricte nécessité ou bien pour plaisanter! Je ne le fais certes pas par crainte de la réaction des secouristes, au cas ou je serais renversée par un autobus!

Ne jamais sous-estimer le pouvoir des fleurs.

JETEZ-VOUS A L'EAU!

H&E a toujours un point de vue rafraîchissant.

MA GENERATION

"A bas les croulants!", disent-ils, "place à...

"Il n'y a pas assez de familles ici...où sont tous les jeunes?... où sont les femmes?...où sont tous ces naturistes authentiques?" Combien de fois n'avez-vous pas entendu ces récriminations parmi les naturistes? Il n'est pratiquement pas de club où on ne s'inquiète pas constamment du degré de mixité. Or dans toute société, chaque génération et chaque sexe ont leurs activités propres préférées. Pourquoi en serait-il autrement chez les naturistes?

Si vous êtes jeune et que vous voulez passer vos vacances avec des personnes de votre génération, que faites-vous? Vous allez chez votre agence de voyages et vous consultez les brochures spécialisées qui s'adressent aux jeunes.

Si, par contre, vous êtes à la retraite et que vous souhaitez passer des vacances paisibles, loin des discothèques et des bars bruyants, vous vous adressez à des voyagistes spécialisés dans les vacances pour le troisième âge.

Cette diversité n'étonne aucun d'entre nous. Pourquoi la trouverions nous donc curieuse? Pourtant quand on aborde la question du naturisme, on fait preuve d'une étroitesse d'esprit incroyable:

"Autrefois, il y avait énormément de familles ici le week-end", fait observer Bob, 45 ans. Il ajoute: *"Nous venions avec nos deux enfants et ils pouvaient s'amuser avec une douzaine de gosses de leur âge. Mais ils semblent tous avoir disparu dans la nature. Le petit nombre d'enfants que l'on voit encore par ici sont plutôt casse-pieds. Ils sont toujours en train de se plaindre à leur maman qu'ils s'ennuient."*

Quelle famille sensée dont les enfants sont des textiles et qui les emmenerait passer des vacances pendant plusieurs semaines dans un champ ou dans un bois s'attendrait à ce qu'ils s'y plaisent?

Les parents riraient au nez de toute personne qui leur conseillerait de le faire! Pourquoi pensez-vous que le Club Med a tant de clients?

Ils savent très bien que dès qu'ils ont franchi l'entrée du village, les enfants ne tardent pas à s'ennuyer, à moins qu'un animateur ou une animatrice s'occupe d'eux.

Ce n'est pas la peine de se plaindre qu'autrefois les choses étaient bien différentes. C'est possible, mais c'est un fait que vous ne pouvez pas changer la situation. Lorsque vous étiez enfant vous vous amusiez avec n'importe quoi, un élastique, une boîte vide etc..., mais aujourd'hui les enfants sont plus exigeants.

Transformez une pièce du club en salle de jeux vidéo, et vous verrez que les enfants accourront en un rien de temps. Cela ne voudra pas dire pour autant qu'il apprécieront les bienfaits de la nudité à l'air libre.

Comme le dit Jo: *"Vous avez vu les jeux vidéo dans le centre commercial? Sonic et Mario, ça c'est super!"*

Moi je ne comprends pas grand chose aux tous derniers jeux vidéo. Le grand frère de Jo non plus. Il est déjà victime du fossé des générations!

En vérité, est-ce que nous les adultes voulons vraiment avoir

Laissez vos caprices vous guider!

Naturisme familial plus!

LA VRAIE VIE

tous ces enfants dans nos pattes? C'est facile de se déclarer favorable à la présence des enfants. Encore faut-il être sincère!

Quand on parle de famille, on s'imagine généralement un papa et une maman qui font ensemble les mots croisés, tandis que leurs deux petits anges blonds jouent gentiment à côté d'eux (ils sont probablement en train de faire un cadeau pour leur maman avec un élastique ou une boîte vide).

La vérité est que si le club ne s'est pas doté d'une salle de jeux vidéo, il y a fort à parier que les deux enfants sont:

1. en train de se disputer entre eux
2. ou en train de se disputer avec leurs parents
3. ou en train de se disputer avec les autres enfants

Cela signifie que les personnes qui se trouvent à côté de cette famille commencent à s'arracher les cheveux, tellement ils trouvent une telle situation insupportable. Surtout si un des petits diables a poussé un cri strident au moment où ils regardaient une scène particulièrement érotique à la télévision.

Prenez Nadia et Jacques, par exemple. Ils ont essayé plusieurs clubs avec leurs deux enfants, Zoé et Julien. Jacques raconte: *"On m'a toujours dit qu'il fallait absolument que les parents encouragent leurs enfants à les accompagner à des club naturistes. Pourtant, nous ne nous sommes pas du tout sentis les bienvenus dans bien des clubs où nous sommes allés.*

Je suis sûr que la plupart des adhérents du club voulaient tout simplement se reposer sur le gazon du club et ils étaient agacés par nos deux enfants, bien que ces derniers ne se soient pas mal conduits, même s'ils étaient parfois un peu bruyants. Je ne peux pas dire que je leur en veux, mais je pense qu'ils ne font rien pour promouvoir le naturisme en famille."

Carole et Pierre sont du même avis. Carol s'explique: *"Nous avions l'habitude de toujours emmener nos enfants au club. Quand ils étaient tous petits, nous n'avions pas le choix. Maintenant qu'ils sont plus grands et que nous pouvons aller au club sans eux, nous constatons que les autres adhérents nous adressent plus souvent la parole.*

J'imagine que c'est parce qu'au fil des années, on connaît de plus en plus nos têtes, mais je crois que c'est plutôt que, sans nos enfants, nous sommes plus détendus et plus disponibles. Les gens le sentent. A la vérité, ma sortie préférée, c'est quand nous allons à un club de remise en forme où il n'y a pas un seul enfant."

Les enfants sont souvent considérés comme un facteur d'inhibition. Charlotte et Eric ont tous deux la soixantaine. Ils trouvent que le naturisme leur procure des moments d'une intense sensualité. Tout ce qu'ils veulent, c'est être seuls et nus sur la plage pour que cette sensualité débouche sur l'extase lorsqu'ils sentent monter le désir.

Eric: *"Je dois avouer que lorsque j'ai essayé le naturisme pour la première fois il y a de très nombreuses années, c'est parce que je pensais que c'était l'orgie permanente. A mon avis, beaucoup de gens le pensent. Nous nous sommes vite aperçus que tel n'était pas le cas. Cependant, grâce au naturisme nous avons tous deux pris davantage conscience de notre corps et donc de notre sexualité lorsque nous sommes nus."*

J'aime pouvoir toucher et caresser Charlotte quand j'en ressens l'envie et n'importe où, sans me sentir entravé par la présence d'autrui. Il y a peu de clubs où nous pouvons agir de la sorte. C'est pourquoi nous allons en vacances dans des endroits reculés et isolés.

Comme on le sait, notre comportement est souvent fonction de notre âge et de notre sexe. Les jeunes couples ont plutôt la bougeotte. Ils n'aiment pas passer tous leurs week-ends dans le même club du soleil. Nadine: *"J'avais l'impression que j'allais devenir folle, si on retournait une fois de plus dans le même club! Au début, quand nous étions encore des naturistes fraîchement convertis, c'était très bien.*

"Mais à la longue nous n'avons plus supporté cette routine. Nous voulons découvrir de nouveaux clubs et rencontrer d'autres personnes chaque week-end."

Philippe, lui, s'est rangé des petites voitures et il est devenu un tant soit peu pantouflard. La fréquentation régulière du même club, c'est précisément ce qui lui plaît.

"Chaque vendredi après-midi, s'il fait beau, j'attends impatiemment le moment de déposer mes outils et de prendre la voiture pour aller à mon club. J'y gare ma caravane pendant tout l'été. J'y fais même pousser des fleurs. Comme je vis dans un appartement en ville, je prends ainsi un véritable bol d'air frais."

Son épouse fait le commentaire suivant: *"Je vais vous dire ce qui me plaît dans notre club. Ce sont tous ces enfants. J'adore m'asseoir devant la caravane et entendre les cris de joie des petits qui s'amusent dans l'eau ou dans le pré. Pour moi, c'est ça la vie!"* H&E

Maintenant je suis enfin LIBEREE

Le moment n'est-il pas venu de lutter contre le fascisme du corps avant que nous ne mordions tous la poussière? Fennulla Sheahan en a été la victime avant de réussir finalement à briser ses chaînes.

A l'âge de onze ans je pesais quarante-cinq kilos, alors que je ne parvenais même pas à saisir le pot de cacao rangé sur l'étagère supérieure dans la cuisine. J'avais beaucoup d'amies à l'école.

Quand j'avais douze ans, mes amies les plus hardies commençaient à se faire peloter par des garçons, certaines par leur petit ami. Le genre d'amies qui m'étaient fidèles ne se rendaient pas compte que le fait de m'avoir dans leur bande nuisait à leur image auprès des garçons qui leur plaisaient.

La nuit de mes quinze ans, je l'ai passée à vomir. J'avais englouti en secret ce qui restait de mon gâteau d'anniversaire. Avec la puberté, je suis devenue une véritable boulimique.

J'allais mieux à dix-huit ans, après deux années de psychothérapie. La moitié de la population enviait mon corps. L'autre moitié le désirait.

J'ai ensuite passé mon bac et je me suis inscrite à l'université. J'étais, par ailleurs, bien décidée à devenir modèle.

J'ai facilement réalisé mon ambition. J'ai commencé par poser pour des photos de publicité de dessous féminins. Puis j'ai fait de la réclame pour des gants. Ensuite, je me suis mise à m'empiffrer et j'ai accumulé les kilos, mais pas au point de recevoir des commandes pour de la publicité en faveur d'un produit amaigrissant. Les gens continuaient de se retourner pour admirer mon corps.

J'avais des consolations. Après être sortie avec un certain nombre d'hommes, j'ai choisi d'avoir une relation stable avec Paul, un photographe qui prenait vraiment à coeur ma carrière de modèle.

Un jour il m'a montré la photo d'un de ses modèles. Elle avait pris du poids et il était furieux. Il m'a dit: "C'est moi qui l'ai rendue célèbre et voilà qu'elle se laisse aller!" Une autre fois, il a parlé d'elle en la traitant de "grosse vache".

Paul a été très bon avec moi,

en ce sens qu'il a tout fait pour que je reste mince. Il l'a fait pour ma carrière, mais il appréciait également la beauté des filles minces. Mon poids ne cessait de varier. Je grossissais et maigrissais tour à tour. Selon le cas, Paul me faisait des compliments ou bien il me grondais sévèrement.

Nous allions tout le temps à des soirées. Les agences de relations publiques ne cessaient de nous inviter. La nuit, je rêvais du champagne et des canapés au caviar que l'on avait servi le jour devant moi.

Un week-end, je suis allée à une séance de pose avec d'autres modèles. On a travaillé très dur, mais on savait aussi s'amuser. Un matin, après que Paul eu beaucoup bu en compagnie de copains, j'ai pris soudain conscience de quelque chose.

Une blonde, modèle comme moi et mince comme un fil à couper le beurre, était en train de bavarder avec plusieurs d'entre nous quand j'ai soudain eu un très fort sentiment d'angoisse. La blonde venait de bailler et Paul lui a fait un sourire, avec un air entendu.

A ce moment, j'ai compris à quel point mon obsession concernant mon corps était

Pourriez-vous aimer un homme qui passe son temps à surveiller votre poids?

Pour qui me prend-il?

Je montre un petit peu...

...à la fois.

Vous voulez donc tout voir?

grotesque et à quel point ma relation avec Paul était superficielle.

Ce week-end là, j'ai tout laissé tomber. Je suis rentrée chez moi. J'ai accompagné mes parents en vacances. Ils avaient récemment découvert le naturisme. Nous avons passé une quinzaine dans le Midi. C'était pour moi comme une période de convalescence. J'ai découvert que les personnes qui exposent en permanence leur nudité sont généralement les moins obsédées par leur corps.

Depuis que j'ai renoncé à ma carrière de modèle de mode, je suis enseignante. De temps à autre, je pose pour des photographes naturistes. J'essaie de me nourrir sainement, mais je me suis débarrassé de mon pèse-personne et de mon obsession pour la ligne. J'espère maintenant rencontrer un homme qui m'aime, non pas pour mon corps, mais pour ma personnalité.

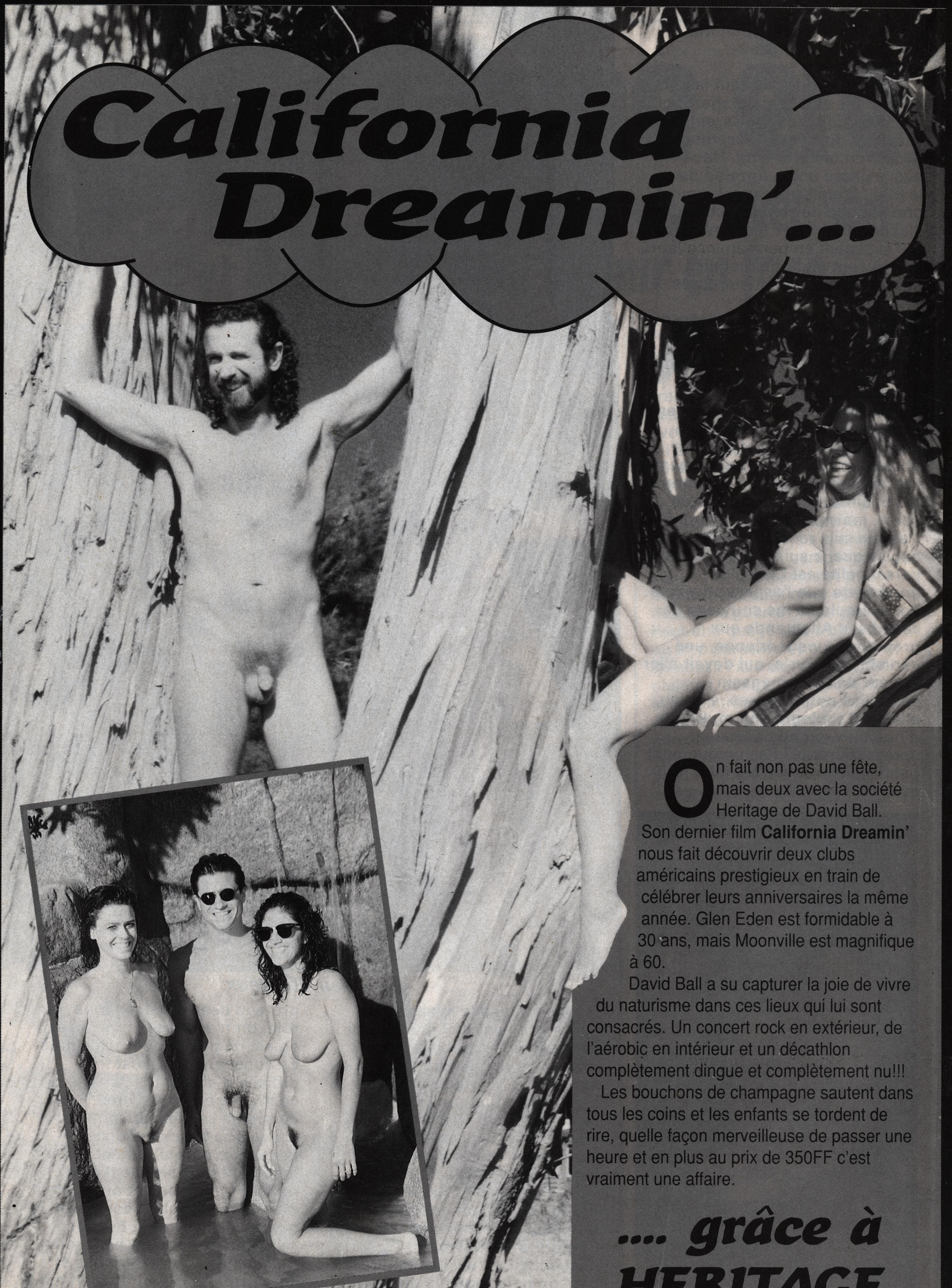
Je me suis rendue compte depuis que je suis naturiste que la personnalité est bien plus importante que l'aspect physique. Par exemple, je me souviens de cette belle Allemande aux proportions wagnérienne, une véritable Walkyrie, qui devait aller se vêtir dans un magasin spécialisé pour grosses, eh bien, elle avait toujours une multitude d'hommes qui lui courraient après. Pourquoi? Pas uniquement parce qu'elle savait les faire jouir avec ses magnifiques rondeurs,

Le plaisir des yeux.

Je serais bientôt nue.

mais parce qu'elle avait un sourire irradiant de bonheur qui faisait qu'on ne pouvait pas s'empêcher de l'aimer, homme ou femme. Sur les plages nudistes, je ne peux pas dire que j'ai vu un grand nombre d'Apollon ou d'Aphrodite, mais par contre j'ai vu des gens heureux qui s'aimaient et qui s'acceptaient comme ils étaient, quelle différence que le monde des mannequins dans lequel je vivais autrefois. J'ai facilement compris en vivant au milieu des naturistes la raison pour laquelle on est si bien nu. Lorsqu'on s'habille, on se protège des autres, on joue un rôle, on n'est pas soi-même et il en est de même pour les autres. En conséquence, il est très difficile d'établir un climat de confiance entre les êtres. Par contre en se déshabillant, on arrive à se faire confiance beaucoup plus sûrement. Il est tellement plus simple d'être naturel lorsqu'on est nu, et étant naturel, s'acceptant soi-même, on accepte les autres si bien que les relations deviennent beaucoup plus riches, plus profondes et conduisent à la véritable amitié et donc au bonheur.

California Dreamin'...



On fait non pas une fête, mais deux avec la société Heritage de David Ball. Son dernier film **California Dreamin'** nous fait découvrir deux clubs américains prestigieux en train de célébrer leurs anniversaires la même année. Glen Eden est formidable à 30 ans, mais Moonville est magnifique à 60.

David Ball a su capturer la joie de vivre du naturisme dans ces lieux qui lui sont consacrés. Un concert rock en extérieur, de l'aérobic en intérieur et un décathlon complètement dingue et complètement nu!!!

Les bouchons de champagne sautent dans tous les coins et les enfants se tordent de rire, quelle façon merveilleuse de passer une heure et en plus au prix de 350FF c'est vraiment une affaire.

.... grâce à HERITAGE

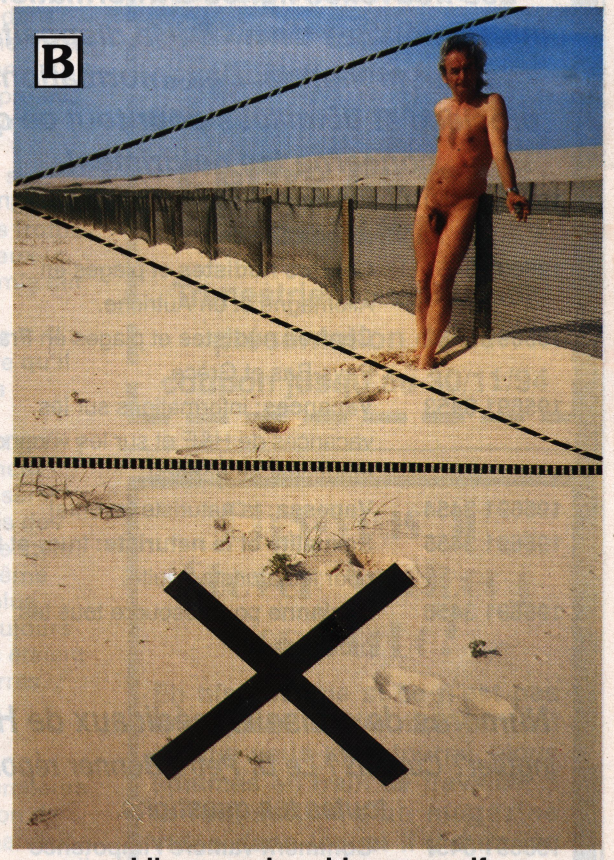
PHOTOS

COUP DE CISEAUX

Pour faire une photo, il faut procéder, pour ainsi dire, en deux temps. Le premier consiste à regarder à travers le viseur et à décider ce qu'on veut y inclure. Le deuxième, qui a lieu une fois qu'on a le résultat en face de soi, consiste à décider ce qu'on veut garder. Pour la première étape, on dispose généralement d'un zoom. En ce qui concerne la deuxième étape, comme en règle générale on ne développe ni ne tire soi-même la photo (surtout si elle est en couleur), on n'a d'autre solution que d'utiliser une paire de ciseaux. Murray Wren vous donne des conseils.

Encore plus près, SVP!

A Comme il s'agit d'un paysage, il aurait mieux valu un format carré. Enlevez tout ce que ce qui est superflu sur la photo. Le format carré donne un effet final très puissant. Il dit: "Regardez, mais il faut que ça en vaille la peine!" Lorsque vos photos vous seront retournées, essayez donc de leur donner un format carré. Le résultat pourrait bien vous surprendre beaucoup.



L'homme de sable: excessif

B Francis Masse nous a envoyé cette photo. Elle a le format d'un "portrait". C'est pas mal dans l'ensemble, mais il aurait mieux valu la couper le long des petits traits que j'ai tracés. Cela aurait permis de mettre davantage en valeur la puissante perspective de la clôture. Par ailleurs, tout ce sable au premier plan semble de trop.

La meilleure photo du jour?

C Si j'ai bien compris, on voit Dave de Swansea dans sa cuisine. Je suis un peu vieux jeu et je n'aime pas les nus en intérieur. Le naturisme c'est fait pour être vécu au grand air. Pour améliorer l'arrière-plan, je suggère de couper le long des petits traits que j'ai tracés.

D J'ai un préjugé. Je pense que, sur une photo naturiste comme celle-ci, on devrait voir davantage le corps. On devrait au moins pouvoir voir jusqu'aux poils pubiens. C'est la raison pour laquelle j'ai mis des flèches. N'oubliez jamais le sens votre photo. Si c'est pour représenter une plage naturiste, alors ne tenez pas compte de ce que je viens de vous conseiller. Il vaut mieux ne pas couper la photo C. Pareil aussi, peut-être, pour la photo A. Fondamentalement, ce qui compte ce n'est pas l'arrière-plan, mais la personne.

Pas de pubis, mais que c'est beau!

Tout ce que tu veux savoir grâce au téléphone!

Les nouvelles lignes d'information internationales de H&E à la disposition de tout le monde. Des informations précises et détaillées pour tout ce qui concerne les naturistes!

195691 3450	**Vidéos:** les nouveautés plus la ligne rouge carte de crédit!
195691 3451	**Centres nudistes** et plages en Allemagne et en Autriche.
195691 3452	**Centres nudistes** et plages en France, Pays-Bas et Grèce.
195691 3453	**Vacances:** informations sur les vacances de H&E et sur les vacances naturistes en général.
195691 3454	**Vanessa:** ta naturiste favorite!
195691 3455	**Sexualité et le naturiste:** trucs et faits pour le naturiste adulte.
195691 3456	**Marianne** pour résoudre tous tes problèmes

Numéros de conseils médicaux de H&E
Inquiet? Curieux? Le Dr Petra Bonner répond à toutes tes questions.

195691 3457	**Comment vaincre l'impotence**
195691 3458	**La masturbation masculine**
195691 3459	**La masturbation féminine**
195691 3460	**Les positions sexuelles**
195691 3461	**La dimension, est-ce important?**
195691 3462	**La fellation féminine**
195691 3463	**La fellation masculine**
195691 3464	**Ejaculation prématurée**

TES NUMEROS DE TELEPHONE DE H&E

7.59FF par 30 sec (cher) ou 6.45FF par 30 sec (peu chex)

20

1. A la piscine. Faites semblant de ne pas avoir remarqué que votre maillot de bain a glissé et nagez à poil pendant plusieurs heures. Ensuite, prétendez que votre maillot est transparent, quand il est mouillé!

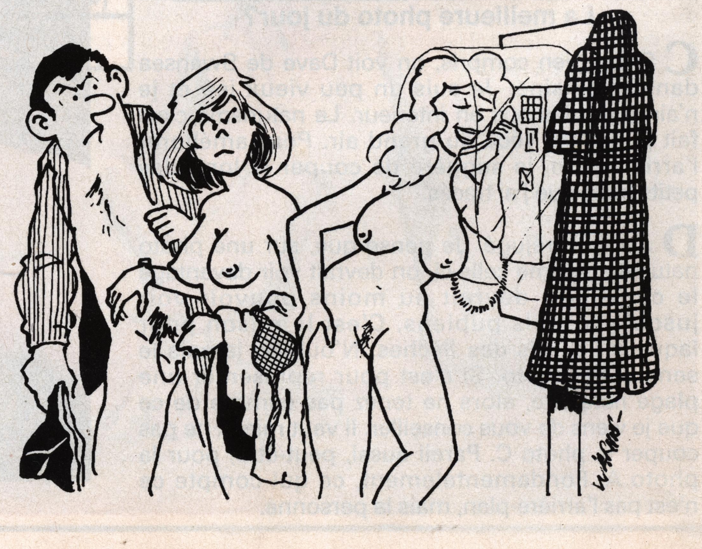
2. Quand vous arrosez vos plantes dans votre serre, prétextez que vous risqueriez de mouiller vos habits et que de toute façon il fait trop chaud.

3. Trouvez un compartiment vide dans le train et si quelqu'un veut y entrer dites: " Désolé, ce compartiment est réservé à une délégation de naturistes qui vont à une conférence. Si on découvre le pot aux roses, excusez-vous en prétextant que vous vous êtes trompé de train.

4. Dans l'autobus. Dirigez-vous vers la banquette arrière et déshabillez-vous. N'oubliez pas de vous rhabiller avant de descendre de l'autobus!

5. Dans la caravane sur un terrain de camping. Quand vous allez aux toilettes durant la nuit faites semblant d'être somnambule.

6. Pénétrez dans un bois, enlevez tous vos habits et montez au sommet d'un arbre. Personne ne vous verra, sauf les écureuils.



Vous avez une envie pressante de vous déshabiller? Voici.

PRETEXTES POUR LE FAIRE EN PUBLIC

Le soleil brille et vous voulez vous dénuder, mais vous êtes entouré de gens. Thomas Raven vous propose des solutions.

7. Allez au sauna, ôtez votre serviette et faites semblant de dormir, si quelqu'un entre.

8. Au travail. Faites des heures supplémentaires à poil après le départ de tous vos collègues.

9. Ne portez que la ceinture de sécurité quand vous conduisez votre voiture par temps de brouillard.

10. A l'intérieur d'une cabine de téléphone. Après tout, Superman réussit toujours à se changer sans que personne ne s'en aperçoive!

11. Promenez-vous sur un terrain de golf après la tombée de la nuit. Personne ne vous verra. Remarquez que, la nuit, vous pouvez vous balader nu presque partout!

12. Travaillez à votre compte chez vous. Vous pourrez alors rester nu tout le temps.

13. Allez à la salle de sport et faites semblant de vous rhabiller après avoir pris une douche, mais arrangez-vous pour que ça prenne très, très longtemps.

14. Portez-vous volontaire pour poser nu pour un cours du soir de dessin ou de photographie.

15. Faites du canoë. Vous pourrez cacher vos fesses nues (c'est déjà la moitié du corps!) dans le canoë.

16. Participez à des réunions de sorcières. Elles y pratiquent leurs rites généralement nues, au grand air et autour d'un feu de bois.

17. Louez une salle de gymnastique et faites des exercices à poil.

18. Louez une mitrailleuse factice. Promenez-vous avec et vous pourrez allez à poil où bon vous semblera.

19. Devenez un de ces bouddhistes qui font le voeu de ne plus jamais porter de vêtements et allez vivre dans un pays chaud.

20. Engagez-vous dans un régiment de parachutistes. Vous serez contraint de traverser à la nage (et nu) des rivières en plein hiver. H&E

Nudisme à la dérobée (dérobée=sans robe?)

Nous le sentons sur notre corps. Nous l'avalons. Nous en voulons toujours plus ...

AIR

QUEL ELEMENT!

Il est très difficile de décrire et d'évaluer les rapports entre l'air et le style de vie naturiste. La plupart des naturistes deviennent lyriques, quand ils parlent des caresses d'une douce brise sur leur corps dénudé. Pourtant, ils ne se demandent jamais pour quelle raison ils apprécient tellement ce phénomène et quelles en sont les bienfaits. Si la terre est l'élément de la paix et de la stabilité, l'air est celui du mouvement et de la liberté. Ce que les naturistes aiment tant c'est précisément la sensation de totale liberté.

L'air et ses rapports avec la santé et la beauté peuvent être vus sous deux angles. Il y a d'abord le sèche-cheveux. La grande majorité d'entre nous pense ne pas pouvoir vivre sans cet instrument.

Deuxièmement, il y a l'exaltation que l'on éprouve en se promenant par une journée de grand vent. Les efforts que l'on déploie pour avancer contre le vent et la résistance à une force invisible produit des effets très bénéfiques sur notre système. Après avoir fait une promenade, alors que souffle un vent puissant, on peut constater qu'on a généralement l'oeil alerte et des joues roses. Bref, on a l'air en pleine forme.

Les aspects spirituels de l'air, en tant qu'élément, sont nombreux et divers. Comme je l'ai dit, l'air est l'élément de la liberté. Bien des gens qui se sentent piégés ou entravés dans leur existence quotidienne ont besoin de l'air pour compenser les contraintes de leur vie de tous les jours.

Les rapports avec l'air varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent être simples ou très complexes. Parfois, la personne s'y adonne entièrement. Il y a un moyen relativement simple, mais efficace, d'établir un rapport avec l'air. Il consiste à faire voler un cerf-volant. Ainsi, durant les week-ends on peut voir beaucoup de pères de famille en train de manier un cerf-volant que le vent a porté haut dans le ciel, alors que leurs enfants doivent se contenter de les observer. Eux-aussi aimeraient faire virevolter le cerf-volant. Mais ils sont généralement trop petits et n'ont pas la force suffisante pour bien tenir en main la corde.

Quant au rapport total avec l'air, ce sont par exemple, les adeptes du Delta-plane qui l'ont. Il y a aussi ceux qui montent en montgolfière. Ils aspirent à se libérer de la pesanteur et veulent avoir la sensation de ne faire qu'un avec l'air. Ils ne peuvent supporter le moindre bruit de moteur. Il ne veulent pas être prisonniers d'un cockpit qui les sépare de cet air qu'ils adorent tant.

Il y a un aspect assez surprenant. La plupart des personnes qui sont passionnées par l'air, en tant qu'élément, sont en général très pragmatiques dans la vie de tous les jours. Il semble donc que leur passion pour l'air est une sorte de compensation. De temps à autres, il leur faut prendre du large et devenir des "esprits libres".

Nous pouvons tous nous adonner à la vénération de l'air. Cela ne peut que nous faire grand bien. Ça libère l'imagination et l'intellect. On se sent déchargé d'un lourd fardeau. Pour ce faire, il suffit de se promener lorsqu'il y a beaucoup de vent. Une autre méthode, consiste à s'allonger sur le dos et à observer le mouvement des nuages. On peut d'ailleurs deviner des formes et des visages dans les nuages qui passent. C'est fou comme le temps passe vite quand on est dans cet état méditatif. Faire voler un cerf-volant procure aussi beaucoup de plaisir, mais n'emmenez pas les enfants avec vous, à moins d'être sûr qu'ils ne s'ennuieront pas.

Marianne La Mauve

L'automne est la saison idéale pour...

RAMASSER LES FEUILLES DE FIGUE

La saison des brumes matinales. C'est le moment de vous décontracter...
Rattrapez ce que vous avez raté dans les domaines du yoga, du Taë Chi, de la méditation transcendantale etc... De nos jours, il n'y a que l'embarras du choix pour les textiles, tâchez donc de découvrir si les clubs naturistes de votre région n'organisent pas eux-aussi des séances.

L'oeil rivé sur la météo...
Il est encore temps de profiter des derniers jours de très beau temps pour prendre encore quelques bains de soleil. Suivez bien les bulletins météorologiques et, à la moindre occasion, soyez prêts à vous précipiter à la plage la plus proche. S'il vous reste encore des économies, feuilletez les brochures d'agences de voyages et payez vous un petit voyage au soleil.

Le massage, c'est le médium...
Donnez-vous un bronzage artificiel en vous appliquant une crème bronzante. En outre, n'oubliez pas d'utiliser le banc solaire autant que possible. Pour couronner le tout, faites-vous faire un massage sur tout le corps par un professionnel ou bien par votre petit ami.

Les soirs humides vous démoralisent-ils complètement?

Plus on est de fous, plus on rit...
Si vous trouvez que l'ennui règne autour de vous, mettez vous-même de l'animation. Remuez- vous un peu et envoyez donc des invitations. Organisez des soirées et planifiez vos activités, car ça ne tombe pas du ciel. Vous serez très demandé et vous ne le regretterez pas.

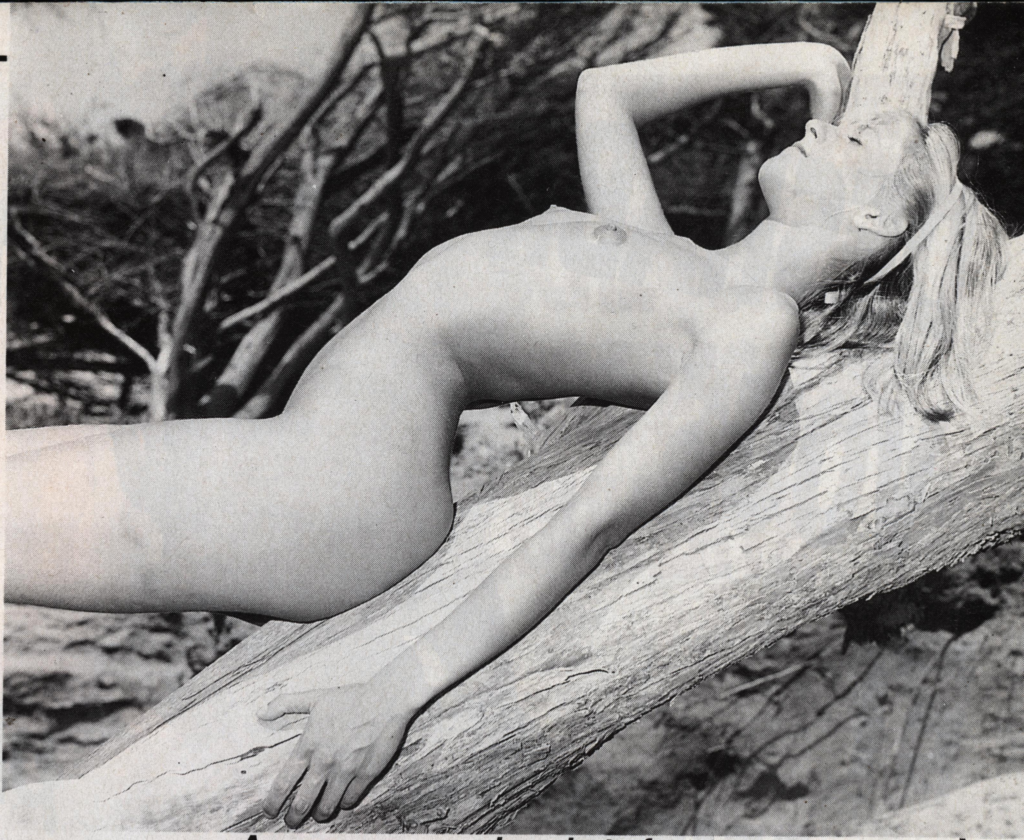
Programme chargé...
Détendez-vous en écoutant une cassette-audio "New Age". Si ça ne vous suffit pas, essayez une de ces cassettes de suggestion subliminale ou d'hypnose. Si elles sont vraiment aussi efficaces que ça, vous renoncerez au tabac. Ayez davantage confiance en vous-même. Sachez séduire l'autre sexe. Perdez du poids.

Je t'aime un peu... passionnément...
Découvrez le nom de celle que vous aimez vraiment. Déshabillez-vous entièrement et jetez la pelure d'une pomme par dessus votre épaule

gauche. Tournez-vous. La pelure a pris la forme de la première lettre de la fille qui a votre préférence. Rhabillez-vous si vous pensez qu'il y a erreur.

Souvenirs, souvenirs...
Repassez les vidéos de vos vacances et feuilletez votre album de photos. Ne vous gênez pas pour ennuyer vos amis en leur demandant de venir un soir chez vous pour écouter vos souvenirs de vacances. L'appareil photo ne ment jamais!

Toujours à la page...
Maintenez-vous au courant de l'actualité naturiste en vous abonnant à H&E. Ecrivez à Marianne La Mauve pour lui confier vos problèmes. Envoyez vos photos de nus à H&E. Adressez donc aussi une lettre à notre rubrique consacrée au courrier des lecteurs.



Ascenseur pour les chats faux.

Il faut capter précieusement les derniers rayons de soleil.

Le bon nu...méro...
Si vous comprenez l'anglais, téléphonez à H&E pour écouter les annonces de sa messagerie téléphonique. Allez passer un week-end prolongé dans un club naturiste en Grande- Bretagne.

Ma pomme...
Cueillez toutes les pommes de votre verger ou de celui d'un de vos amis qui n'a pas envie de se donner la peine de retourner à la nature et à ses produits. Si vous avez amassé trop de pommes, faites donc du cidre. Il ne sera pas aussi bon qu'un grand cru, mais c'est sain et très désaltérant.

C'est la fête...
Achetez des pétards et des fusées. Sortez le barbecue que vous avez rangé dans la remise. Invitez des amis naturistes. Faites griller des saucisses. Amusez-vous comme vous le faisiez dans votre enfance. Allumez un feu de bois, mais auparavant assurez-vous qu'il n'y a pas de hérissons qui hibernent entre les bûches.

Formation permanente...
Allez donc suivre des cours du soir. Si vous êtes un homme, apprenez l'art floral japonais. Si vous êtes une femme, suivez un cours d'électronique. Ça vous aidera à passer l'hiver sans trop vous ennuyer et vous acquerrez de nouvelles qualifications. Si vous êtes dans les assurances, pourquoi ne pas vous raser complètement pour avoir la peau lisse... d'assurance!

DESHABILLEZ-VOUS ET GAGNEZ ET FORTUNE! (ou presque ...)

Grand concours H&E du meilleur reportage écrit ou photographié. Nous vous décernons un prix en espèce pour vous mettre à poil!

REGLEMENT

Tous les textes doivent être à double interligne. Le nombre des mots doit être indiqué. Chaque page doit être numérotée et porter en haut le nom et l'adresse de l'auteur. Ajouter une enveloppe avec vos nom et adresse ainsi qu'un coupon-réponse international.

Joindre aux photos une autorisation de publier signée par la ou les personnes qui y figurent. Elles doivent avoir plus de 18 ans. Inscrivez vos nom et adresse sur chaque photo ou diapositive, afin que nous puissions vous la renvoyer.

COMPTE-RENDU DE VOYAGE

Vous nous envoyez un texte écrit

PREMIER PRIX: 7000FF

Nous sommes toujours à l'affût de souvenirs amusants de voyages à l'étranger. Voici venu le moment pour vous de nous faire partager, ainsi qu'à plus de cent mille lecteurs, les souvenirs que vous avez rapportés de vos vacances naturistes. Si vous remportez le premier prix vous deviendrez célèbre et vous gagnerez 7000FF. En plus, nous paierons au tarif normal tous les autres textes publiés.

Dites-nous donc tout sur votre centre naturiste préféré. Envoyez- nous un texte de 1000 à 1500 mots et à double interligne (inscrivez le nombre de mots écrits). Ajoutez vos meilleures photos pour illustrer le texte. N'oubliez pas de décrire les instants les plus amusants de vos vacances ainsi que les personnes les plus étonnantes que vous y avez rencontrées. Plus vous avez rigolé, plus on va s'amuser.

EXPERIENCE VECUE INDIVIDUELLE

Votre texte et vos photos

PREMIER PRIX: 4500FF

Quelle est réellement l'existence d'un ou d'une naturiste? Peu importe que vous soyez célibataire ou un couple, racontez-nous les choses les plus drôles que vous avez vécues depuis que vous pratiquez le naturisme. Vous pourriez gagner 4500FF. Envoyez nous un texte de 750 à 1000 mots et à double interligne (veuillez indiquer le nombre de mots). Vous pouvez également nous raconter les circonstances dans lesquelles vous avez ôté tous vos habits pour la première fois. Il faut que ce soit vivant! Joignez des photos. Plus vous nous en envoyez, plus vous avez des chances de gagner. N'oubliez pas d'inscrire vos nom et adresse au dos de chaque photo.

LES MEILLEURS CLICHES

Vos photos de nus

PREMIER PRIX: 4000FF

N'aimeriez-vous pas voir dans H&E votre photo ou celle de vos personnes les plus chères? Nous ne voulons pas de photos de gens qui ressemblent à des modèles ou à Arnold Schwarzenegger! Peu importe votre taille ou votre âge. Nous acceptons les photos de naturistes de 18 à 80 ans.

Envoyez-nous des épreuves ou des diapositives (inscrivez-y vos nom et adresse). Nous voulons des photos amusantes, sensuelles ou même sexy! Tâchez de faire preuve d'originalité. Ajoutez une légende spirituelle. Vous recevrez 450FF pour la meilleure photo. Nous vous paierons pour toutes les autres photos publiées.

Adressez vos contributions à: H&E, Peenhill Publishers Ltd., 1st Floor, 64 Great Eastern Street, London, Grande-Bretagne. Elles doivent nous parvenir avant le 31.1.95.

On dit que le Cap, en Afrique du Sud, est un des endroits les plus beaux du monde. Ce qui est certain, c'est que ce coin, situé à la rencontre de deux océans, mérite d'être davantage connu.
Hélène Truszkowski nous le fait visiter.

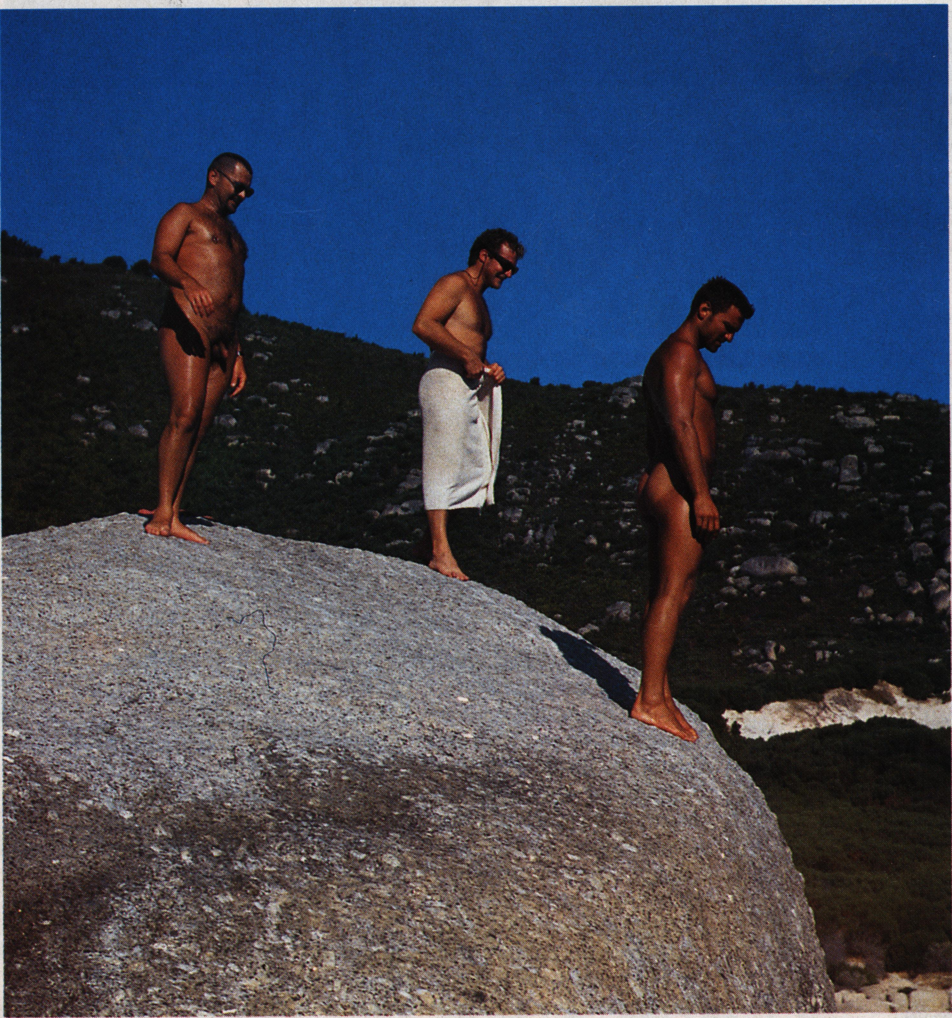
BONNE ESPERANCE

La ville du Cap a vu le jour en 1652. A l'origine, c'était un port d'escale pour les navires de la compagnie hollandaise des Indes Orientales qui faisait le commerce des épices. Depuis cette époque, le Cap est devenue une véritable métropole dont l'ambiance est nettement cosmopolite.

Pour un pays où les mentalités rappellent celles qui prévalaient dans l'Amérique des années cinquante, les habitants du Cap font plutôt preuve d'une relative largesse d'esprit, si bien que les adorateurs du soleil s'y sentent bien accueillis. Cela fait des années qu'au Cap on tolère le "topless" sur les plages.

Tant du côté de l'Atlantique que de celui de l'Océan Indien, il y a de superbes plages de sable fin et blanc. On y trouve plein de coins isolés qui offrent un abri au naturiste qui veut se bronzer tout le corps. Ainsi, il n'est pas rare qu'on soit le seul baigneur présent sur une distance de plusieurs kilomètres. Si on préfère observer les gens, on n'est pas non plus déçu.

Depuis des années, de très discrets habitants de la ville du Cap qui connaissent bien le coin fréquentent la plage paisible de Hout Bay. Dans le coin, on voit beaucoup de yachts et de nombreux véliplanchistes.



Un coin idéal pour plonger, si on n'a pas le vertige.

A l'aube, des navires de pêche quittent le port. Ils rentrent vers midi, chargés de poisson frais. Les quatre plages de Clifton attirent également beaucoup de monde. On y trouve plein de baigneurs bronzés au corps superbe. Les "mini-strings" ne sont pas ce qui manque le plus! La plage préférée des nudistes est, sans conteste, celle de Sandy Bay.

Comme c'est souvent le cas pour ce type de plage, celle de Sandy Bay n'est pas directement accessible par la route. Quelque soit le mode de transport que vous choisissez, tournez à gauche lorsque vous atteignez la merveilleuse plage de Llandudno. Continuez sur la gauche jusqu'à ce que vous parveniez au parking de Sunset Rocks.

De là à Sandy Bay il a vingt minutes de marche en direction du sud. On passe par des chemins de bois et sous des fougères très odorantes. Vous verrez, ça vaut l'effort!

On a alors devant soit une plage de sable blanc qui s'étend à perte de vue, ou du moins jusqu'à Kerbonkelberg. Des rochers sur lesquels se prélassent des nudistes solitaires sont éparpillés dans la mer.

André et des amis à lui s'efforcent actuellement, de concert avec le "Cape's Conservation Trust" (organisme de protection du patrimoine naturel) de maintenir le caractère naturel de l'endroit.

Sandy Bay est bordé de hautes dunes de sable et de collines couvertes de buissons. Les habitants de la région considèrent

AFRIQUE DU SUD

cette zone comme une réserve naturelle, mais, comme elle ne cesse de susciter des controverses en raison des visiteurs qui la fréquentent, aucun fonds n'a été alloué pour sa préservation.

C'est pourquoi les langoustes et les moules y sont "sous protection privée". Il en est de même de la faune et de la flore de la région du Cap (10% des espèces du monde).

Il s'agit d'une tentative d'établir une harmonie entre le naturisme et la nature. Je ne peux que m'en féliciter. J'imagine que vous partagez mon sentiment.

J'y ai rencontré Rob Black, qui a vingt-neuf ans et qui fréquente assidûment les lieux. C'est un cadre dans le secteur du commerce de détail. Il travaille en ville et est constamment assiégé de gens. C'est pourquoi, il se rend à Sandy Bay plusieurs fois par mois.

La sérénité qui règne à Sandy Bay ne cesse de l'enthousiasmer. Selon lui, c'est "la plage la plus chouette du littoral sud- africain". Il apprécie qu'elle soit loin de tout le tintamarre propre à la vie urbaine. C'est un groupe d'amis, des deux sexes, qui lui ont fait connaître Sandy Bay il y a deux ans.

Rob est originaire de Johannesbourg, une ville qui passe pour "constipée". Il aime se promener dans la nature et se sentir en harmonie avec l'environnement.

C'est lors de sa deuxième ou troisième visite qu'il a été conquis par l'endroit. Il a alors décidé qu'il y retournerait autant de fois que possible. Il y va maintenant avec ses petites amies, ses copains ou tout seul.

Pendant que des yachts luxueux voguaient à quelques mètres, Rob m'a parlé du plaisir de nager avec des dauphins. Ça lui a pris un certain temps avant de pouvoir se faire accepter des dauphins. Au début, il les avait pris pour des requins! Il s'est également lié d'amitié avec un bébé phoque qui aime beaucoup jouer avec lui.

Rob ne cesse de répéter que pour lui Sandy Bay est un véritable "havre de paix". Il confie que parfois il a du mal à croire qu'un tel endroit puisse exister réellement, tellement c'est un coin de rêve. Il ne peut plus s'en passer et craint d'être muté ailleurs dans le pays.

Notre conversation a soudain été interrompue par des cris et des bruits de plongeon qui provenaient de rochers dans la mer. Splash! C'étaient Shaun et Craig. Ils s'amusaient comme des fous. On aurait dit des phoques. Entre deux plongeons, Rob et moi parvenions parfois à placer un mot.

Craig, un jeune au corps d'athlète, était à Sandy Bay depuis six semaines seulement. Il vivait au Cap depuis une douzaine d'années. Il avait voyagé à travers le monde et revenait d'un long séjour à Londres. Il était convaincu que cette plage de Sandy Bay était "la plus belle du monde". Je ne pouvais pas le contredire!

Son ami, Shaun, nous a dit qu'il aurait davantage roulé sa bosse si ce n'était pour l'existence de "coins aussi merveilleux que celui-ci". C'était un passionné de Sandy Bay depuis plus de quinze ans.

"Pendant que des yachts de luxe voguaient à quelques mètres, Bob m'a parlé des joies de la nage avec des dauphins."

Le jour de notre rencontre, Shaun avait annulé la réservation de sa place sur un vol à destination de Londres où il devait se rendre cinq jours plus tard. Il se plaisait tellement au Cap qu'il ne pouvait pas abandonner l'endroit.

"Quand on est sur cette plage, on se sent incroyablement bien. Ce n'est pas comme à la plage de Clifton où il y a tellement de poseurs. Ici on peut trouver un petit coin tranquille. C'est comme si la plage vous appartient à vous tout seul! Les gens qui viennent ici sont des personnes sérieuses. Elles viennent pour la caractère paisible et naturel."

Malheureusement, Sandy Bay est menacée. Une campagne intitulée "Sauvons Sandy Bay" a été lancée par Ian Brownley. Le groupe bancaire A.B.S.A., qui est copropriétaire des lieux, a apporté son soutien, car il est lui aussi opposé à la "bétonification" de l'endroit. Pour ma part, je vous conseille vivement de vous y rendre avant vos voisins.

Sandy Bay, est encore épargnée par la civilisation du béton et des hamburgers, mais elle n'est cependant pas de nature à plaire à tout le monde.

L'endroit est peu fréquenté des femmes. Je tiens à préciser que ce n'est pas pour des raisons de sécurité. La raison en est que les Sud-africains, même ceux qui s'auto-proclament libérés et non-conformistes, ont encore du chemin à faire en matière d'égalité des sexes.

Par ailleurs, un navire, le Romélia, ayant fait naufrage à Sandy Bay en 1977, on voit parfois des hommes grenouilles émerger parmi les naturistes qui s'y baignent. La pensée qu'il y a une épave dans le coin n'est pas pour déplaire à certains. Toujours est- il que vous ne devez pas oublier que ce n'est pas une zone exclusivement naturiste!

Sandy Bay est un petit coin de paradis de toute beauté. Heureusement que les quelques naturistes qui la fréquentent font tout pour en préserver le caractère immaculé et naturel. H&E

Les cabines semblent victoriennes, mais le style vestimentaire ne l'est certes pas.

Robbert Broekstra et Annelot découvrent l'Espagne nudiste

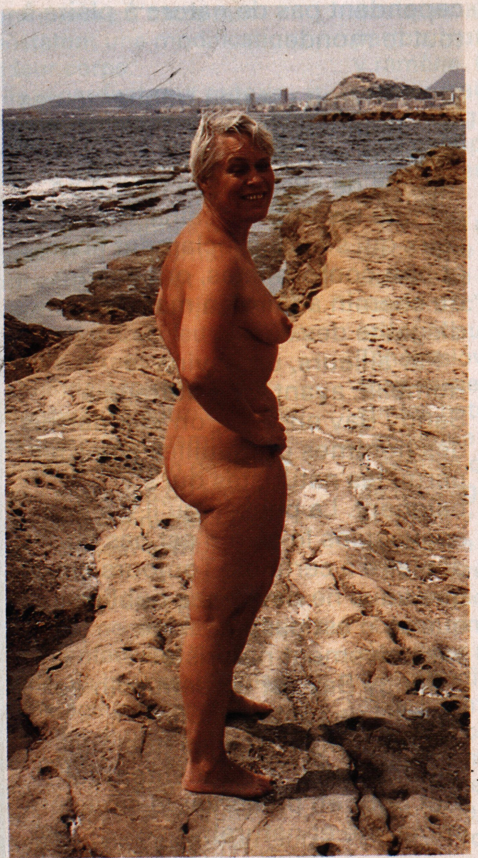
Murcie Beaucoup!

Le mot "Espagne" évoque le ciel bleu, le soleil radieux, la mer chaude, les oranges et le merveilleux bronzage qu'on obtient en restant allongé sur une plage nudiste.

A notre arrivée à l'aéroport d'Alicante, une voiture de location nous attendait. Quand on vient de descendre de l'avion avec plein de bagages, il n'y a rien de plus agréable au monde que de pouvoir sauter immédiatement dans une voiture et démarrer.

Cinq kilomètres après l'aéroport nous avons longé plusieurs vergers pleins d'orangers et de citronniers. Le sol était couvert d'oranges, si bien que nous avons fait demi-tour pour aller en ramasser quelques unes. Elles étaient particulièrement douces et juteuses. Rien à avoir avec les oranges qu'on trouve dans les magasins.

Après cette petite pause rafraîchissante, nous avons repris la route en direction de la ville d'Elche. Elle ne se trouve pas loin



Ça se voit pas, mais elle a les pieds à l'aise.

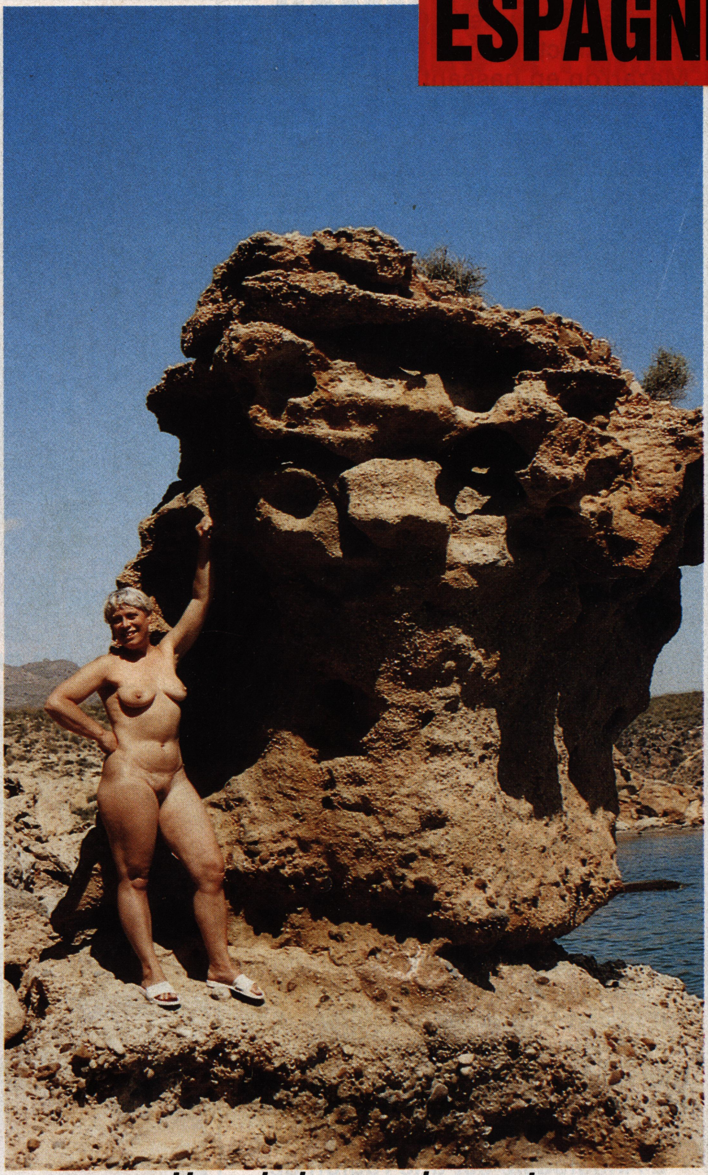
d'Alicante et vaut le détours. Les jardins botaniques y sont magnifiques, avec leurs étonnantes variétés de palmiers et de cactus.

Nous sommes ensuite allés à Alicante, parce qu'on nous avait dit qu'il y avait une plage nudiste quelque part au pied du phare. La meilleure façon de s'y rendre, c'est de prendre la direction de St. Juan jusqu'à ce qu'on voit un panneau à la droite de la "Clinica Velazquez". Il faut alors tourner à gauche et on débouche sur la "Calle de la Dorado". On dépasse le panneau qui signale le "Piso Piloto" et on va au bout de la rue. On tourne alors à droite. On peut garer sa voiture à cet endroit. Il n'y a plus qu'à marcher le long des rochers en direction de la plage.

Il faut s'orienter en fonction du phare, que l'on ne quitte pas des yeux. Je ne suis pas sûr que ce soit un endroit pour les petits enfants. Nous y étions en milieu de la semaine et nous n'avons vu que des hommes.

C'était la Semaine Sainte.

Je n'en avais jamais assez.



Un coin impressionnant.

Chaque ville et chaque village avait organisé sa propre procession. Les cortèges étaient très longs. Nous sommes restés à Murcie pour voir sa procession. On peut louer des chaises pour observer confortablement le spectacle.

Des hommes très forts passent devant vous en portant des statues. Ils sont habillés un peu comme les membres du Ku Klux Klan. On ne voit que leurs yeux et leurs pieds nus.

Pendant ce temps des fanfares jouent de la musique solennelle. Après le jour de Pâques, il y a eu une fête qui a duré une semaine: bals, feux d'artifice, danses folkloriques et carnaval.

De Murcie nous sommes allés à Puerto de Mazarron. Il y a là-bas une plage nudiste de deux kilomètres depuis maintenant cinq ans.

Pour la trouver, il faut prendre la route N340 de Murcie à Totana.

L'âme profonde de l'Espagne

On prend ensuite la C3315 qui mène directement à Puerto de Mazarron en passant par Mazarron. Il y a un panneau qui indique la direction de la "Playa Nudista", mais il ne vous précise pas où il faut tourner.

Nous avons emprunté une chemin de terre battue le long de la côte jusqu'au moment où nous sommes tombés sur de magnifiques criques. Nous nous sommes totalement déshabillés et avons pris un bain de soleil. Il faisait environ vingt-cinq degrés. Nous avons eu bien du plaisir.

Durant le restant de nos vacances, nous avons fait des excursions dans la province de Murcie. Nous avons visité des villes et villages historiques. Chaque fois que nous découvrions un endroit isolé et paisible, nous nous débarrassions de nos vêtements pour pique-niquer.

Nous avons continué de rouler sur la N340 en direction d'Alméria. Puis nous avons décidé de faire un détour par Mojacar, petit village blanchi à la chaux. Nous n'avons pas regretté ce détour. Du centre du village, on a une très belle vue sur la campagne environnante. Le village est devenu une attraction touristique. C'est pourquoi le béton commence a devenir envahissant aux abords du village.

L'Andalousie est une région de toute beauté. Le climat y est doux. Durant les mois d'hiver, bon nombre de gens y séjournent pour ne pas avoir à supporter la pluie et le froid. H&E

Un endroit idéal pour un pique-nique nudiste.

C'est l'heure de la sieste!

Ça vaut la peine de s'habiller si c'est pour la culture!

Il faut craindre les coups de soleil, mais pas à ce point!

VIGOR BOOST

Vigor Boost. Stimulant de la santé. Nouvelle formule pour votre VITALITE – VIGUEUR – VIRILITE.

●CE COMPLÉMENT RÉVOLUTIONNAIRE DE VOTRE SANTÉ AJOUTERA UNE NOUVELLE ÉTINCELLE DANS VOTRE VIE. VOUS VOUS RETROUVEREZ AU 'TOP NIVEAU'. ●CONSTITUÉ À PARTIR D'HERBES NATURELLES RARES ET CONTENANT DES **PRÉCURSEURS DES SYSTEMES HORMONAUX** AINSI QU'UN **APHRODISIAQUE NATUREL.**
●CE PASSIONNANT NOUVEAU COMPLÉMENT EMPORTE TOUS LES SUFFRAGES.
●SATISFACTION GARANTIE. ●SPÉCIALEMENT POUR HOMME.

UN MOT SUR LA SEXUALITÉ ... les hommes de tous âges sont concernés par la bonne santé et de bonnes performances sexuelles. Mais l'âge n'est pas toujours le problème. Les médecins savent très bien que les déficiences en termes de sexualité chez l'homme ont de nombreuses causes comme la dépression, le stress, l'alcool, las drogue et une mauvaise alimentation. **VIGOR BOOST** a été mis au point par des pharmaciens qualifiés dans l'utilisation des herbes naturelles et la pratique de la médecine chinoise afin d'obtenir une formule puissante, donnant une très grande résistance sexuelle à l'homme.

ATTENTION: Ce produit va vous redonner une toute nouvelle vigueur! Si vous devenez trop actif trop souvent cessez de prendre **VIGOR BOOST** *pendant quelques jours.* **VIGOR BOOST** est tout à fait sûr et naturel et ne provoque aucun effet secondaire. Sans ordonnance.

'Ma vie amoureuse s'est améliorée au delà de mes rêves les plus fous. Je ne savais pas qu'un produit pouvait-être aussi efficace.'

'Après seulement quelques jours, ma virilité et mon énergie ont dépassé tous mes espoirs. Je suis enchanté par votre extraordinaire produit.'

'Bien que j'ai plus de 50 ans, je me sens aussi viril et plein de vitalité que lorsque j'en avais 20. Merci, je recommande vos merveilleux comprimés à tous les hommes.'

"J'ai du mal à en croire la différence après avoir essayé votre Vigor Boost. Mon activité sexuelle a augmenté de façon spectaculaire. Trouvez ci-joint le renouvellement de ma commande."

Les renouvellements de commandes arrivent pas sacs entiers chaque jour. Essayez VIGOR BOOST et jugez par vous-même.

Disponible seulement chez
Peenhill, BP 38.16, F.75761, Paris, Cedex.

★☆★ OFFRE SPECIALE ★☆★

175F pour un traitement d'un mois (port inclus)
298F pour un traitement de 2 mois (port inclus)
354F pour un traitement de 3 mois (port inclus)

Envoyez votre commande dès aujourd'hui — **BON DE COMMANDE PRIORITAIRE**

Faites-moi parvenir VIGOR BOOST pour un traitement de .... mois

Nom ....

Adresse ....

....

.... Code Postal ....

Ci-joint: chàque ou mandat pour un montant de: ....FF
à l'ordre de Peenhill, BP 38.16, F.75761, Paris, Cedex.
Ou bien débitez ma carte bancaire

Date d'expiration de la carte: Mois..........Année..........

Signature ....

Votre envoi vous parviendra sous 4/5 semaines à l'adresse que vous aurez indiquée ci-dessus

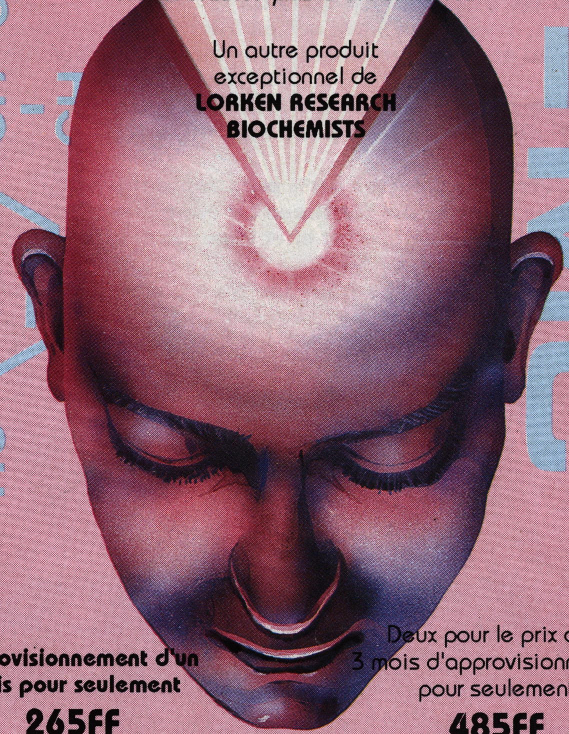
Stimulant cérébral naturel

PSYCHO BOOST

Un produit supernutritif psychoactif
Il agit directement sur les neurones du cerveau
Il améliore votre intellect, votre mémoire
et vos fonctions psychiques

Sûr et ne formant aucune dépendance
Ne nécessite pas d'ordonnance

Un autre produit exceptionnel de
LORKEN RESEARCH BIOCHEMISTS



Approvisionnement d'un mois pour seulement
265FF

Deux pour le prix d'un
3 mois d'approvisionnement
pour seulement
485FF

Disponible uniquement chez **PEENHILL Ltd., BP 38.16, F-75761 Paris Cedex.**

PASSEZ VOTRE COMMANDE DES AUJOURD'HUI PRIORITAIRE — BON DE COMMANDE

Faites-moi parvenir **PSYCHO BOOST** pour un traitement de .... mois

Nom: ....

Adresse ....

....

..........Code postal: ....

Ci-joint: Mandat postal ou chèque de .... FF
à l'ordre de Peenhill Paris.
ou débitez ma carte: Bleue/Diners/Amex

Date d'expiration de la carte:
Mois: ....Année: ....
Signature: ....
Délai de livraison de 21 jours

PERDRE DU POIDS

LIGNE SUPERBE - PLEINE FORME

en toute simplicité

grâce à
VIGOR SLIM
haute technologie
Lorken Research Laboratories Ltd.

PLUS DE REGIMES ENNUYEUX
Cette nouvelle formule, le nec plus ultra technologique, agira au niveau du cerveau et remplacera votre volonté pour:

- **supprimer vos envies d'aliments gras.**
- **stimuler vos désirs pour des aliments amaigrissants.**
- **brûler des calories 40% plus rapidement.**
- **vous donner un sentiment d'euphorie et de bien être** (rien que cet effet vaut son pesant d'or!)
- **Tout à fait sûr.**
- **Formule unique composée d'éléments naturels.**
- **Puissance et valeur inégalées.**
- **Sans ordonnance.**
- **Obtenez votre ligne idéale et votre poids parfait.**

Vigor Slim: une autre brillante découverte de Lorken Research Biochemists.

Disponible seulement chez
Peenhill, BP 38.16, F.75761, Paris, Cedex.

★ ★ ★ **OFFRE SPECIALE** ★ ★ ★

1 boîte 265FF (port inclus)

2 boîtes 485FF (port inclus)

3 boîtes 675FF plus quatrième boîte gratuite!

Carte bleue/Diners/Amex Commande téléphonique:

PASSEZ VOTRE COMMANDE DES AUJOURD'HUI PAR LA POSTE OU PAR TELEPHONE | BON DE COMMANDE PRIORITAIRE

Faites moi parvenir ....boîtes de **VIGOR SLIM**

Nom: ....

Adresse ....

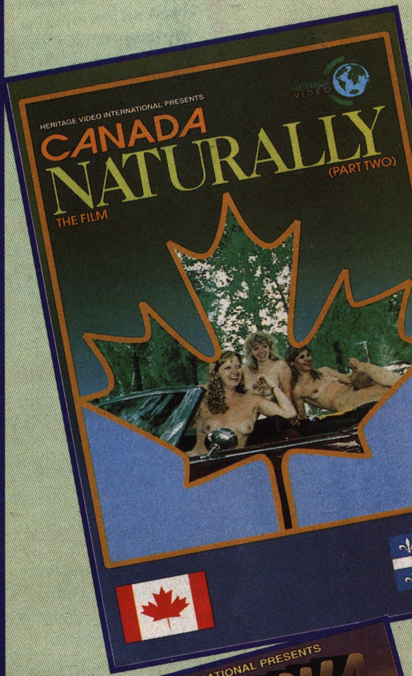
....

..........Code postal: ....

Ci-joint: chàque ou mandat pour un montant de: ....FF
à l'ordre de Peenhill, BP 38.16, F.75761, Paris, Cedex.
Ou bien débitez ma carte bancaire

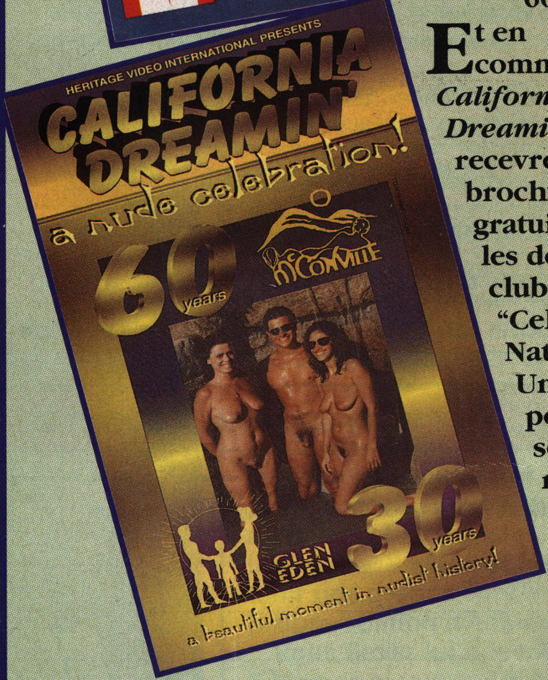
Date d'expiration de la carte:
Mois: ....Année: ....
Signature: ....
Délai de livraison de 21 jours

Nu & Naturel



OFFRE SPÉCIALE
DISCOVER CANADA
En achetant les deux parties de *Canada Naturally* vous obtenez une importante réduction de 100FF
Les deux vidéos pour seulement 600FF

Et en commandant *California Dreamin'*, vous recevrez une brochure gratuite sur les deux clubs. "Celebrate Naturism!" Une affaire pour seulement 350FF



Canada Naturally 2* et *California Dreamin*, deux films de David Ball. La série *Canada Naturally* est composée de deux films qui vous font découvrir de nombreux centres naturistes plein de joie de vivre dans tout le Canada.
Dans *California Dreamin'* nous faisons la fête pendant 1 heure à Glen Eden et à Mconville qui célèbrent leurs anniversaires. Chaque film au prix de 350FF seulement.

Cramponnez-
vous! H&E vous
promet un voyage
stimulant!

H&E
H&E
A
TOUJOURS
BON
DOS!

FEMME ACTIVE!
L'UNION LIBRE
Qui est fidèle?
AMOUREUSE D'UN COPAIN?
Une méthode infaillible pour le séduire
HEY JUDE!
Une nouvelle chroniqeuse pour gros niqueur

TERRIBLE TENTATION

Qui n'a pas été tenté par une aventure extraconjugale? Juste pour mettre un peu de piment dans son existence? De l'avis de Marie Stéphane, même si le couple se dit résolument partisan de l'amour libre, cela peut avoir certaines conséquences et non des moindres...

Après une relation vieille de dix ans, plus d'une personne sont tentées de savoir ce que c'est que de coucher avec une autre personne que son conjoint?

Cela ne veut pas dire pour autant que le ménage est sur le point de périr. C'est simplement que vous connaissez toutes les habitudes sexuelles de votre partenaire et que votre corps a besoin d'être caressé par une personne qui mettra un peu plus d'imagination dans vos rapports sexuels. Il s'agit pour vous de retrouver cette enivrante sensation de rendre un homme fou de désir sexuel.

Devez-vous vous résigner à jamais? Ne connaîtrez-vous plus jamais de votre vie une escapade amoureuse? La perte de l'être aimé et les affres du divorce sont-ils nécessairement le prix de toute idylle extraconjugale?

Au début des années soixante-dix l'amour libre était de rigueur. Les monogames fondaient en excuses à propos de leur fidélité. Ils craignaient de passer pour des êtres inhibés sur le plan sexuel. "Nous aimerions bien, mais l'occasion ne s'est jamais présentée", voilà le type de prétexte qu'ils pouvaient formuler.

J'ai entamé une enquête sur les couples qui sont aussi libéraux de nos jours qu'il y a une vingtaine d'années. Cela a été très difficile d'en rencontrer. Les couples que l'on m'avait indiqués se sont empressés de démentir qu'ils pratiquaient l'amour libre.

Selon Annette Lawson, auteur de "Adultery - An analysis of love and betrayal" (édité par Oxford University Press), pense que les choses n'ont pas vraiment changé.

"Les sentiments humains ne changent pas, même si le SIDA a une incidence notable sur les comportements. Par définition même, la fidélité fait partie de la relation amoureuse", explique-t-elle en substance. Toujours est il que ce que l'on me disait, c'est que les couples qui avaient pratiqué l'amour libre avaient fini par voler en éclat, pour la plupart.

Nicolas et Solange sont toujours ensemble. Ils ont cependant vécu des moments très difficiles. Leur ménage a été durement secoué.

"Nous étions mariés depuis dix ans, lorsque que Nicolas a déclaré qu'à son avis les deux membres d'un couple devraient accepter mutuellement que l'autre ait une aventure extraconjugale", m'a dit Solange. Et d'ajouter: "Je ne me souviens pas très bien du moment où il m'a tenu ce langage. Je sais que nous nous trouvions dans la voiture devant la maison. J'ai éprouvé un vif sentiment de panique, mais j'ai réussi à cacher mon émotion."

Ils avaient beaucoup d'amis et étaient très souvent invités à des soirées. Nicolas n'avait pas le caractère d'un coureur de jupon, mais durant les soirées et les surprise-parties il se mettait à flirter avec enthousiasme. Solange n'a rien fait pour l'en empêcher. Elle espérait qu'il se lasserait à la longue.

"A plusieurs reprises son comportement m'a vraiment déplu. De retour chez nous nous avions de grosses disputes. Je me mettais à pleurer. Il me reprochait d'avoir l'esprit étroit et d'être une rabat-joie."

Nicolas m'a expliqué ce qu'il ressentait à l'époque: "Je savais que je ne voulais pas la quitter. J'avais cependant le sentiment que nous étions tous les deux inhibés et qu'il nous fallait nous libérer un peu. Selon moi, ça ne pouvait aucunement mettre notre ménage en danger. Par contre, c'est sa manière de réagir qui faisait du tort à notre relation de couple."

Lorsqu'ils s'étaient rencontrés il était très jeune et c'est pourquoi il avait le sentiment d'avoir raté quelque chose. Ils avaient trois enfants. Elle n'approuvait pas le fait qu'il dépense toute son énergie à travailler dur pour nourrir sa famille.

L'ironie du sort a voulu que ce soit Solange qui rencontre quelqu'un d'autre:

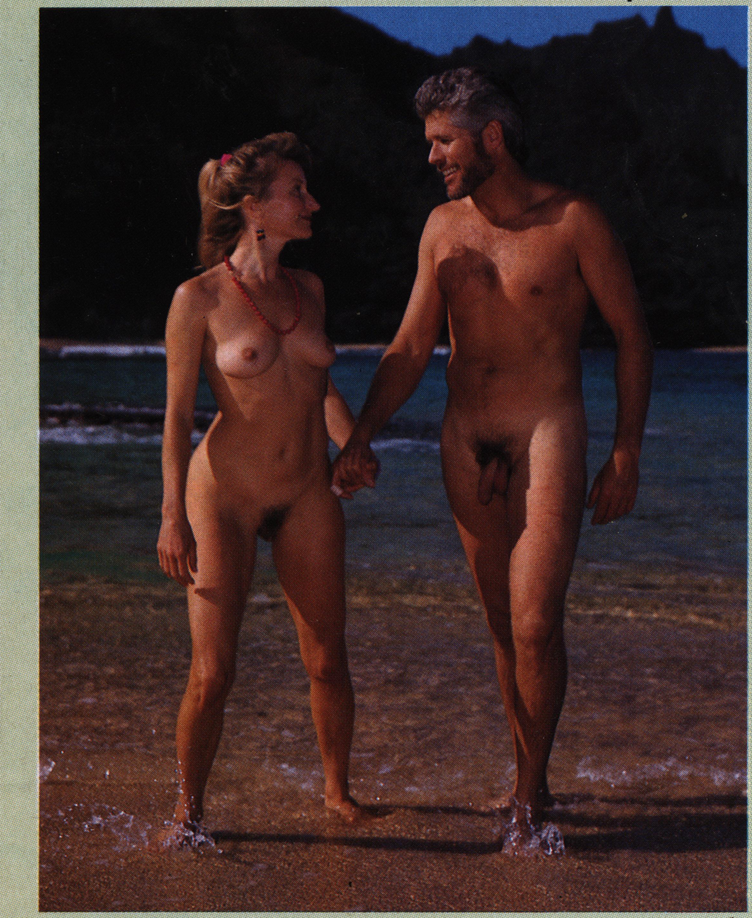
"Il était beaucoup plus jeune que moi. Aussi, j'étais flattée de lui plaire. Comme, à l'époque, Nicolas donnait tous les signes d'être lassé de moi, tout homme présentable qui me faisait la cour me remontait sacrément le moral."

"Je pleurais et il me reprochait d'avoir l'esprit étroit et d'être une rabat-joie"

Rien ne s'est passé entre eux, mais Nicolas en a été très affecté.

Finalement Nicolas a trouvé une femme qui était prête à faire l'amour avec lui sans que cela entraîne des obligations.

"C'est une personne très honnête", dit Solange. Elle s'empresse d'ajouter: "Il ne cessait de répéter qu'il ne voulait pas "le faire" derrière mon dos. Il voulait même qu'on pratique l'échangisme et que l'on échange ensuite nos impressions mutuelles, mais je ne pouvais même pas en supporter l'idée. Cela m'était



Si ce n'est pas brisé, pourquoi le réparer?

impossible."

Quand Nicolas a passé sa première nuit avec l'autre femme, Solange a été désespérée:

"Cette nuit-là j'ai couché avec une bouteille de whisky. J'étais prête à la vider toute entière, si nécessaire. Mon désespoir était énorme, mais au fil des heures je me suis ressaisie. J'ai finalement bu un ou deux verres de whisky et je me suis endormie."

Nicolas est rentré au milieu de la nuit.

"J'avais vécu ma petite aventure extraconjugale. Elle avait été plutôt décevante. Ce n'est pas que la femme avec qui j'avais couché était moche, non, c'est parce que, assez curieusement, ce n'était pas Solange! Je suppose. Tout ce que je sais c'est que je voulais retourner auprès de Solange et que je n'avais pas la conscience tranquille."

"J'étais furieuse, parce que je savais que je n'avais rien fait de mal. Par contre, il accepte que je me fasse baiser par n'importe quel adhérent du club"

Tout ménage connaît des hauts et des bas.

Quand il a raconté tout cela à Solange, elle s'est sentie soulagée.

"J'étais aux anges pendant plusieurs jours. L'épée de Damoclès avait disparu. Je savais alors qu'il n'allait pas me quitter. D'autant plus que Nicolas m'a avoué qu'au lit je faisais preuve de beaucoup plus d'imagination et que j'avais un bien plus beau corps qu'elle."

Un an plus tard, Solange a eu, à son tour, son aventure amoureuse.

"Je pense qu'une partie de moi-même avait envie de savoir ce que c'est que de coucher avec un autre homme."

Nicolas avait donné son accord. Il avait même incité Solange à le "tromper". Ça atténuait sa mauvaise conscience. Mais le lendemain il était dans tous ses états.

"Solange a eu la même réaction que moi. Elle a été profondément déçue par son aventure d'une nuit. Elle m'a d'ailleurs avoué sa déception, car elle savait que cela me soulagerait. Je n'aurais jamais pensé que j'aurais été affecté à ce point par cette histoire."

"Le fait qu'elle avait couché avec quelqu'un pour lequel elle éprouvait une certaine affection n'a certes pas arrangé les choses." Nicolas a beaucoup souffert de cet incident. Il lui a fallu beaucoup de temps pour se remettre."

"Finalement, c'est Nicolas que notre "union libre" a profondément affecté. A la maison c'était l'enfer. Notre ménage allait vraiment très mal. Jusqu'au jour où nous avons compris que nous tenions beaucoup l'un à l'autre et que l'amour libre ce n'était pas pour nous. D'une certaine manière, nous pouvons dire que nous sommes contents d'avoir vécu cette histoire, parce que cela nous a énormément rapprochés l'un de l'autre, mais je ne voudrais pas recommencer, pour rien au monde!"

Voilà pour la vie de couple de Solange et Nicolas. Pour leur part, Annie et Fabien, s'ils pratiquent l'amour libre, ils observent cependant un certain nombre de règles.

"Nous appartenons à un club d'échangistes. Nous nous y réunissons avec d'autres couples qui aiment, comme nous, pratiquer l'échangisme et l'amour en groupe. L'une des règles qu'il faut scrupuleusement observer, c'est que l'autre membre du couple doit toujours être présent au moment de l'acte sexuel."

"Je n'accepterais pas qu'Annie fasse l'amour avec quelqu'un d'autre en mon absence. Sinon, notre ménage en souffrirait. Moi-même, je ne voudrais pas faire l'amour sans qu'Annie soit dans la même pièce que nous. Ce ne serait pas correct.", explique Fabien.

En fait, Fabien a été fort contrarié par l'innocente amitié qui a lié Annie à un de ses collègues. Quand ils lui ont dit qu'ils avaient pris un verre ensemble, Fabien a été furieux.

"Tout c'est passée sans problèmes!"

"Fabien m'a proféré toutes sortes d'insultes. Je ne comprenais pas sa réaction. Je n'avais rien fait de mal. Par contre, il accepte que je me fasse baiser par n'importe quel adhérent du club."

Annie accepte-t-elle vraiment les régles édictées par Fabien?

"Oui, dans une certaine mesure. Il a le sentiment de continuer à me contrôler. Je sais que ça l'excite beaucoup de me voir en train de me faire baiser par d'autres mecs. Dommage qu'il n'accepte pas que j'aie des relations purement d'amitié avec les hommes!"

Je n'ai pas eu besoin de leur demander s'ils n'avaient pas peur d'attraper le SIDA, car ils n'ont cessé d'insister sur le fait qu'ils prenaient tous des précautions d'ordre prophylactique durant leurs parties carrées, triangulaires, hexagonales etc...

"Nous sommes mariés depuis sept années. Un bail! Un jour, Fabien m'a dit qu'il voulait adhérer au club échangiste. Je l'y ai accompagné. J'ai pensé qu'il allait faire une crise si je couchais avec un autre homme. Nous avons tous bu un peu. Tout s'est passé sans problème."

Annie a eu des remords le lendemain matin. Elle n'a pas voulu aller à la "séance" suivante.

"Mais il a réussi à me convaincre d'y aller. Une fois que j'étais sur place, ça a été comme sur des roulettes."

Un an après, Annie hésite toujours à retourner au club échangiste. Elle avoue qu'elle n'irait pas si Fabien n'insistait pas.

"Ce n'est pas que je sois particulièrement jalouse. Je ne suis pas pire qu'autrui. C'est que je préférerais rester à la maison avec Fabien et faire l'amour avec lui sans avoir des gens autour de nous. Il me satisfait sexuellement bien plus. Il sait ce qui me fait jouir."

JUDE EST UNE NATURISTE ET UNE SUPERNANA

Faites connaissance avec Jude. Elle a un nouveau compagnon, un corps superbe et elle fascine tous ceux qui l'approchent.

Salut! C'est moi Jude. Ces quelques mots font un peu penser au début d'une annonce à bord d'un avion, mais comment puis-je m'adresser autrement à des gens que je ne connais pas?

Je ne me suis jamais considérée comme une naturiste, parce que quand le mot "naturiste" est prononcé, on pense presqu'automatiquement à ces adhérents de clubs qui creusent la terre pour construire une piscine et qui ont plein de ciment sur le pubis. Je vais vous raconter l'histoire de cette fille dans mon école primaire. Sa maman et son papa avaient l'habitude de l'emmener à un club durant les week-ends.

Quand nous l'avons su, nous n'avons pas cessé de la taquiner à ce sujet. Pauvre fille! C'était pas de sa faute. Nous lui demandions combien de testicules elle avait vu durant le week-end, ce à quoi ils ressemblaient, lesquels avaient sa préférence etc...

Nous étions fascinées. C'est la raison de notre comportement. Quand je suis devenue pubère, j'ai eu un autre point de vue sur les hommes nus. Ce n'était plus pour moi un sujet de plaisanterie. Je pensais plutôt qu'il fallait que j'en rencontre.

C'est alors que j'ai commencé à me mettre nue. Ce n'est pas que j'étais une débauchée. Non, j'étais trop timide pour cela. En fait, j'aimais mon propre corps, contrairement à mes camarades de classe qui se trouvaient toujours trop grosses ou trop minces ou bien qui estimaient que leur poitrine était trop petite ou qu'elles avaient de trop grosses fesses.

Moi, je voyais mon corps sous un autre angle. Je l'aimais pour les sensations qu'il me permettait d'avoir. Surtout lorsque je l'exposais au soleil.

Dans un premier temps, j'ai renoncé à porter mon pyjama. J'aimais le contact de mon corps avec les draps. Puis je me suis mise à me promener toute nue à la maison. Mon père avait déserté le foyer plusieurs années auparavant, si bien qu'il n'y avait que ma mère et moi à la maison.

Ma mère trouvait un peu curieux mon penchant marqué pour la nudité. Elle me disait, même en été, que j'allais attraper un rhume. Ce n'est pas tant que cela la scandalisait. Elle craignait plutôt que quelqu'un n'entre dans la maison sans prévenir et qu'il ne me voit dans ma nudité.

Le curé avait l'habitude de passer à la maison. Il pensait que nous avions grand besoin du secours du Seigneur. Ma mère était terrorisée par l'idée que je puisse danser nue pendant qu'elle discutait avec le saint homme. Bien entendu, je me suis gardée de le faire. Je n'aurais jamais fait ça à ma mère, mais je pensais qu'elle était un peu coincée quelque part.

"Sur la plage naturiste, il y avait des gens qui semblaient bizarres"

Lorsque j'ai eu dix-huit ans, j'ai appris l'existence d'une plage pas très loin de chez moi, où on pouvait faire du nudisme. Plus exactement, ce que j'ai d'abord appris par la rumeur publique, c'est qu'il existait une plage où on pouvait voir des personnes un peu dérangées qui gambadaient complètement à poil. Pour ma part, cela m'était égal qu'on puisse me considérer comme une dérangée. Je voulais goûter à ce type de liberté. Il n'était pas question que j'y renonce.

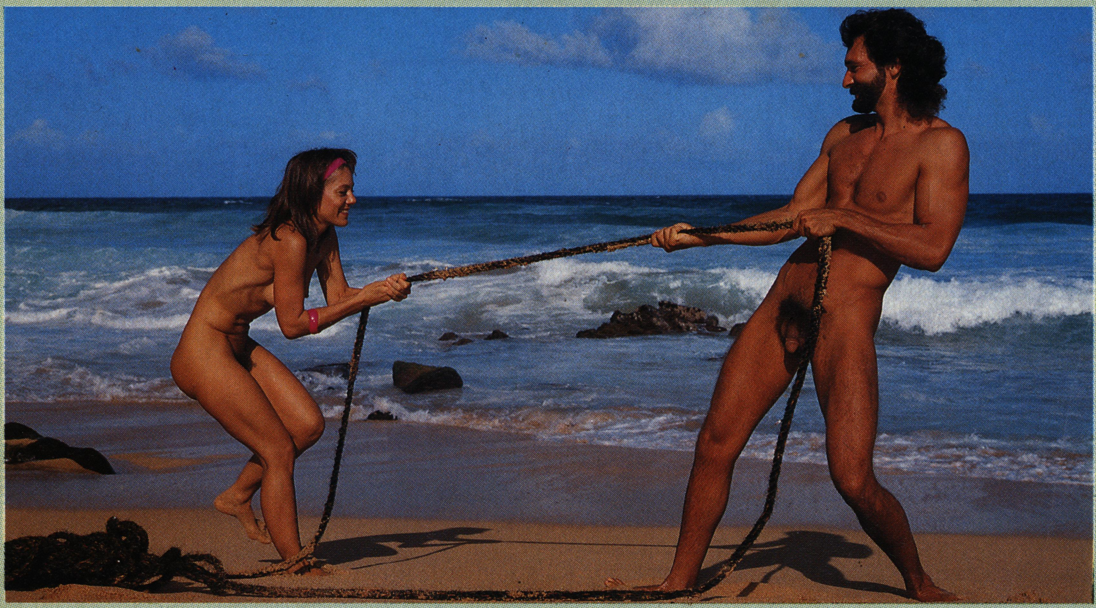
Un dimanche, je suis allée à cette plage. J'ai beaucoup aimé. J'étais étonnée de voir qu'il y avait beaucoup de gens comme vous et moi. Des pères et des mères de famille, des grands-parents, et des enfants.

Je dois cependant avouer que certaines des personnes qui fréquentaient cette plage me semblaient quelque peu bizarres. Il faut de tout pour faire un monde, même un monde naturiste. Si tous les êtres humains se ressemblaient parfaitement, la vie serait bien triste.

J'ai remarqué que les naturistes qui semblent un peu bizarres ont les pieds sur terre quand il s'agit de creuser pour construire une piscine. Quelque soit le temps, même pendant un gros orage, ils sont toujours à pied d'oeuvre. On dirait qu'ils ont une mission à réaliser.

Ils doivent certainement manger sainement et prendre soin de bien mâcher longtemps leur nourriture avant de l'avaler. Ils aiment tellement la nature qu'il préfèrent creuser un trou derrière un buisson plutôt que d'utiliser des toilettes chimiques.

Moi, par contre, j'aime mon confort. J'apprécie beaucoup le



Il faut parfois utiliser une autre méthode

Un homme honnête n'a jamais le dessous!

champagne, les huîtres, le linge intime en soie et la musique de Mozart par un soir de pleine lune.

J'ai été agréablement surprise lorsque, à l'âge de dix-huit ans, j'ai rencontré Sam pour la première fois sur la plage naturiste. Ce n'était pas un type ordinaire. Durant cet été, il faisait beau presque tous les jours, si bien que Sam venait quasiment tous les jours à la plage.

Moi, j'étais toute bronzée déjà et je m'étais enduite d'huile solaire de la tête aux pieds. J'étais en train d'écouter mon

"Ma mère craignais que le curé ne me voit en train de danser nue."

baladeur et je rêvassais lorsque je me suis aperçu que quelque chose me cachait mon soleil. J'ai ouvert les yeux. Il y avait devant moi un homme svelte et bronzé. Il me souriait.

"Salut!", il m'a dit. Puis il y a eu comme une expression d'horreur sur son visage: "Oh, pardon! Je vous ai confondue avec une autre personne."

Il était extrêmement gêné. J'ai décidé de profiter de son embarras. Je lui ai demandé: "Alors, c'est ce type de prétexte que vous utilisez pour draguer les nanas?"

Cela l'a rendu furieux. Il était vexé. Il estimait sans doute qu'il n'avait pas besoin de draguer les femmes, puisqu'elles lui couraient toutes après.

Je lui ai dit: "Si vous m'offrez un verre, je vous pardonnerais peut-être. Et ce n'est pas non plus ma façon habituelle de draguer."

Permettez-moi maintenant de me rappeler ce qui s'est ensuite passé. Pendant plusieurs magnifiques semaines, Sam et moi sommes restés ensemble. Nous avons fait l'amour comme des fous. C'était extra!

Je lui aurais volontiers accordé la médaille d'or olympique du simple messieurs de la baise. C'est avec lui que j'ai sucé pour la première fois un pénis. Jusque là, j'avais dû me contenter de sucer mon pouce.

Nous avons fait l'amour partout. Sur la plage, dans la baignoire, dans l'herbe, au bord des rivières, contre un arbre etc...

Toutes mes inhibitions sexuelles se sont bientôt envolées. Pourquoi cacher son corps, étant donné qu'il vous procure tant de plaisir? Je ne dis pas que le mien est parfait. Il ne l'est certes pas, mais qui peut vraiment dire ce qu'est exactement un corps parfait? Les canons de la beauté diffèrent d'une personne à l'autre.

H&E

Le retour

Relax! Le catalogue de la brillante collection de printemps de H&E a remporté un tel succés que nous allons en sortir un deuxième exemplaire!

Cette fois-ci, le choix est encore plus grand et vous pourrez y faire encore de meilleures affaires. Il contiendra en particulier une toute nouvelle gamme de gravures africaines, des vidéos et des livres. Vous aurez un tel choix que vous en serez gâtés!

Contactez nous dès maintenant afin de réserver votre exemplaire de **Relax! 2** et un monde tout nouveau s'ouvrira à vous:

Ecrivez-nous:
Relax!, Peenhill Publishers
1st Floor, 64 Great Eastern Street,
Londres, EC2A 3QR, Angleterre.

Relax! 2

RIEN QU'UN AMI

mais comment coucher avec lui?

"Il venait d'être engagé par notre entreprise et avait environ trente ans", m'a dit Odile, avant d'ajouter: "Dès sa première semaine, je tremblais toutes les fois qu'il passait devant mon bureau. Puis, je n'ai pas pu m'empêcher de rêver de lui toutes les nuits. Je me suis dit: C'est l'homme de ma vie! Nous avons beaucoup parler ensemble et un soir, sur le quai du métro, je lui a donné un baiser. Quelle erreur!"

"Le jour suivant, il a été très distant avec moi. J'en avais presque les larmes aux yeux. Finalement il m'a dit qu'il ne voulait pas avoir de liaison avec moi et qu'il préférait que nous soyons de bons amis. Je ne suis pas très à l'aise au bureau, maintenant qu'il sait la nature exacte de mes sentiments envers lui."

Beaucoup de femmes pensent qu'elles commettent une erreur en faisant le premier pas. Elles ont le sentiment qu'elles ont fait quelque chose de déplacé. Lorsque l'homme qui leur plaît leur répond qu'il veut être simplement un ami, elles se sentent gênées. C'est parce qu'en elles, il y a quelque chose qui leur dit que c'est à l'homme de faire le premier pas et que les "filles bien" attendent qu'on leur adresse la parole.

Les filles ont toutes besoin d'amis de sexe masculin. Pour ma part, je me suis fait

"Les hommes sont comme des huîtres. Durs à l'extérieur, mais tout mous dedans."

beaucoup d'amis parmi les hommes qui fréquentent les milieux naturistes. Ils m'ont été très précieux et m'ont permis de faire des choses que je n'aurais pas faites autrement. Ce sont des hommes célibataires pour la plupart. Ils m'ont invité à des soirées, m'ont emmené avec eux en voyage et m'ont offert leur épaule lorsque j'avais une peine de coeur et que je voulais pleurer. Cette amitié là vaut toutes les séances de jambes en l'air du monde!

C'est surtout dans le cadre du naturisme qu'il est possible de

Commencez par choisir votre victime...

se faire de bons amis. Un exemple: Sylvain et moi sommes allés ensemble en vacances en Ecosse. Nous avons voyagé dans sa voiture. Je n'y serais jamais allée toute seule. Ça a été formidable. Nous avons échangé nos impressions réciproques. Nous n'aurions pas pu nous permettre ce voyage chacun séparément. A deux, cela revenait moins cher. Un matin, j'ai trouvé Sylvain agenouillé à côté de mon lit. Il m'a dit: "J'aimerais tant que tu me serres bien fort dans tes bras."

J'ai pensé qu'il allait me faire une déclaration d'amour. J'ai un peu hésité, puis je l'ai serré bien fort dans mes bras.

"Merci! C'est que c'est mon anniversaire aujourd'hui!", il m'a alors confié. Plus tard nous avons visité des amis, fait un gâteau et passé un excellent moment. L'amitié, c'est quand on peut aimer un homme comme si c'était son frère. C'est quelque chose de très précieux.

Pourquoi certaines femmes ne peuvent-elles pas se contenter de l'amitié d'un homme? J'imagine que nous voulons être aimées et que nous voulons qu'on nous fasse l'amour. Nous voulons quelqu'un qui connaisse notre corps aussi bien que nous-mêmes, qui aime avoir des ébats érotiques avec nous, qui est prêt à tout pour satisfaire nos moindres désirs sexuels, de sorte que nous puissions avoir un orgasme. Nous attendons de cet homme, qu'après nous avoir fait jouir, il s'engage à nous rester fidèle pour toute la vie ainsi qu'à payer les factures par la même occasion.

Nous aimons les belles paroles, mais nous voulons des baisers. Nous aimons la liberté, mais nous voulons être liées par les chaînes de la passion amoureuse!

Voyons maintenant les raisons pour lesquelles un homme déclare qu'il veut seulement des relations d'amitié. C'est peut-être parce qu'il ne veut pas d'une aventure amoureuse avec une collègue, car il pense que ça ne peut entraîner que des ennuis. C'est peut-être parce qu'il a déjà une petite amie ou bien parce qu'il a fait voeu de chasteté.

Ce peut être pour d'autres raisons. Voici quelques cas pour illustrer mon propos: Michel n'a pas voulu de Denise parce qu'il pensait qu'elle était volage et pas assez sérieuse pour lui. Il m'a dit un jour: "Denise s'est mariée à mon meilleur ami. Ils s'entendent à merveille. Quel idiot j'ai été!"

Jonathan n'est jamais sorti avec une fille: "J'avais pris la décision de rester célibataire. J'avais beaucoup souffert du divorce de mes parents. J'ai plu à plusieurs filles, mais j'avais peur de m'engager. J'ai même couché avec elles, mais je rompais aussitôt notre relation. Cela c'était il y a cinq ans.

"Les hommes naturistes qui vous font la bise sont peut-être secrètement amoureux de vous!"

Maintenant j'aimerais avoir le courage de nouer une relation durable avec une fille. J'en ai assez de la solitude."

En vérité, mesdames, les hommes sont de grands sensibles! Ils sont beaucoup plus sensibles que nous le pensons. Nous croyons qu'ils sont forts, froids, distants, travailleurs et plus intéressés par le sexe que par l'amour.

En fait, tandis que les femmes sont des mains de fer dans des gants de velours, les hommes sont le contraire. Ils sont comme les huîtres: c'est dur à l'extérieur, mais tout mou dedans! Il faut donc d'abord les mettre en confiance pour créer de bons rapports qui vous mèneront éventuellement au lit.

Mais commencez par vous poser des questions sur vous-même. Nous venons d'examiner les raisons pour lesquelles un homme peut ne pas vouloir une relation amoureuse avec vous, mais vous êtes vous jamais demandé quel image de vous-même vous lui donnez? Il pense peut-être que vous ne vous préoccupez surtout que de votre carrière professionnelle et que vous n'avez pas l'intention de vous marier et d'avoir une famille. Peut-être aussi que vous vous comportez à son égard davantage comme une soeur

Que faire quand un bel homme vous plaît à la folie et qu'il veut seulement être votre ami? Existe-t-il un fossé entre l'amitié et le sexe? Si oui, peut-on le franchir? Voici les conseils pratiques de Susan Mayfield.

que comme une femme qui veut le séduire. Autrement dit, il se peut que, contrairement à votre intention, vous émettiez des signaux qui le font fuir, par exemple, en déclarant que vous êtes féministe et que tous les hommes sont des salauds.

Il faut l'avouer. Le comportement sexuel contemporain a quelque chose de bizarre. Quand on a un véritable ami, on peut l'appeler à toutes heures du jour et de la nuit pour lui confier ses soucis et ses peines, mais dès qu'on a couché avec quelqu'un on n'ose pas l'appeler au milieu de la nuit de peur de lui déplaire.

Votre ami continuera probablement de vous plaire beaucoup, mais à la longue votre passion diminuera un peu. Cela parce que vous vous sentirez en sécurité avec lui, surtout si votre amitié s'est renforcée entre temps. Vous êtes au moins sûre de ne pas perdre votre ami.

Qui peut affirmer qu'un jour cette amitié ne se transformera pas en amour? Il y a plusieurs signes qui ne trompent généralement pas. Par exemple, si un jour il vous dit: "J'ai pensé à toi quand j'ai lu cet article dans le journal." ou bien si, après que vous lui avez raconté votre dernière aventure, il vous dit: "Si j'étais toi, je laisserais tomber." De même s'il passe chez vous "juste pour un instant" et qu'il reste en fait deux à trois heures ou bien si, quand vous allez tous deux au cinéma, il insiste pour payer votre place. Il en va de même si, lors d'une soirée, il interrompt les conversations que vous avez avec des hommes qui s'intéressent beaucoup à vous ou bien si, en vous disant au revoir, il vous serre dans ses bras et vous donne une bise, sous prétexte que des amis ne devraient pas avoir honte de se toucher. Beaucoup d'hommes nudistes se comportent ainsi. Alors, ouvrez l'oeil et ne manquez pas de saisir la balle au bond!

Une amitié qui se transforme en amour peut être la source de liens durables et fructueux, en raison de la confiance mutuelle, de l'intimité et du respect réciproque qui régnent entre les deux partenaires. Comme on le sait, une aventure amoureuse entre deux êtres qui ne se connaissent pas a moins de chances de déboucher sur une relation stable et vous risquez bien plus de devoir passer par le centre de dépistage des maladies sexuellement transmissibles. H&E

... puis foncez quand il a baissé la garde.

Australian Bare Facts	77FF	☐
California Nude Beaches	95FF	☐
Family Naturism in America	130FF	☐
Family Naturism in Europe	120FF	☐
Fun In The Sun	105FF	☐
Fun In The Sun 2	135FF	☐
Naturist Guide to Europe 1	105FF	☐
Naturist Guide to Europe 2	105FF	☐
Naturist Guide Book to Britain	99FF	☐
Nude as a Newt	88FF	☐
Walking the Nudist Way	105FF	☐
Canada Naturally	350FF	☐
INF Guide 92-93	140FF	☐
As Nature Intended	120FF	☐
North American Guide to Nude Recreation	250FF	☐
Shameless Nudes	199FF	☐
Nudist Nudes	110FF	☐
Le Nudist Magazines of 50s & 60s Collectors Edition 1	250FF	☐
Le Nudist Magazines of 50s & 60s Collectors Edition 2	250FF	☐
Collectors Editions 1 & 2	475FF	☐

Prière de découper tout le formulaire et de le renvoyer à: GIPS, Peenhill SCE, BP38.16, 75761, PARIS Cedex 16.

Nom ....

Adresse ....

....

Code Postal ....

Pays ....

Eurocard ☐ **Visa** ☐ **Amex** ☐

Date d'expiration ☐☐

Carte No: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Chèque à l'ordre de Peenhill Limited

LivresLivres
ivresLivresL
vresLivresLi
resLivresLiv
esLivresLivr

CONSEILS GRATUITS AGRANDISSEMENT GRATUITS

1 Gratuit de 12x16 avec chaque pellicule!!

DEUX BONNES RAISONS POUR UTILISER

H&E

SERVICE DE DEVELOPPEMENT NATURISTE

Cher lecteur

Si vous êtes abonné au magazine, nous vous offrons un coupon de 50 pence à utiliser avec votre prochain développement pour chaque pellicule que vous nous envoyée. Nous vous renvoyons vos clichés dans des enveloppes anonymes. Envoyez vos pellicules dans des enveloppes solides, n'oubliez pas non plus de mettre une étiquette sur la pellicule avec votre nom et adresse. On me demande souvent si je peux développer n'importe quelle pellicule avec le même soin et la réponse est "OUI", n'importe quoi à partir du moment où il ne s'agit pas de pornographie! Mais bien entendu notre spécialité est la photographie naturiste.

Mike Herring LBIPP (Photographe naturiste professionnel)

Le même prix pour toutes les dimensions:- ....Clichés et diapos.................**£4.99**

....(*Vos clichés sont brillants et vos diapos sont monties*)

Agrandissement couleur:-..........12 x 16 ....**£1.65**

....19 x 24 ....**£3.50**

Mini Posters:-..............................28 x 36 ....**£5.99**

Noir et blanc:-..............................8 x 12 ....**£4.99**

Demi cadre supplément £4.99; Cliché additionnel au moment du développement £2.49; Réimpression (10 x 14) 35 pence chaque (Prière d'envoyer les négatifs non découpés).

FILM H&E SERVICE

Prière d'envoyer vos pellicules et votre chèque dans une enveloppe solide à l'adresse suivante:

Mike Herring
H&E Film
Laboratories
FREEPOST
(GR1302)
Stonehouse,
Glos.
GL10 1BR.

Compris dans le service

Nous nous réservons le droit de ne pas imprimer certaines pellicules et de refuser de traiter du matériel de nature pornographique

Cocher la case si vous voulez que Mike Herring vous donne ses commentaires sur vos photos ☐ Oui ☐ Non

Epreuves couleurs 24 ☐ 36 ☐ Nombre ☐ Reimpressions ☐ Agrandissements ☐
Black & White 24 ☐ 36 ☐ Nombre ☐ Reimpressions ☐ Agrandissements ☐
Colour Slides 24 ☐ 36 ☐

Prière d'ajouter 50p par article pour l'expédition

Nom...
Adresse.....................................
....
....
Code Postal.................................

Ci-joint Euro chèque pour une valeur de £........................

A l'ordre de: H&E FILM SERVICE

AMEX ☐ **ACCESS** ☐
VISA ☐ **D. CARD** ☐

Numéro de carte de crédit

Date d'expiration de la carte
Mois **Année**

....
Signature